

عثمان محمد منصور

المستخلص

في

الطب النباتي والطبيعي



دار عمار


رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com

المستخلص
في
الطب النباتي والطبيعي

الطبعة الأولى

١٤٠٦هـ - ١٩٨٦م

الطبعة الثانية

١٤٠٩هـ - ١٩٨٩م

دار عمار عمّان - قرب الجامع الحسيني - هاتف ٦٥٢٤٣٧ ص.ب ٩٢١٦٩١

المستخلص في الطب النباتي والطبيعي

طبعة ثانية مزيدة ومنقحة

عثمان محمد منصور

دار عمار للنشر والتوزيع
عمان

بسم الله الرحمن الرحيم

اهداء

الى الذين بعثوا فكرة استخلاص الوصفات من بطـون الـكتب ·

الى المرضى والأطباء على السواء ، الأطباء بأنواعهم، النبيلة التي تنشد راحة البشر واسعادهم ، والنفعية التي تؤمل وجاهـة وعمارة وسـيارة ·

الى كل الناس أقدم هذا العمل المتواضع سـعياً الى السير في ركب ذوي الأعمال النافعـة ، وتذكيراً لكل ذي حاجة الى تذكير ليسلك مسالك النافعين ·

اليهم كلهم أقدم هذا المستخلص راجياً النفع والأجر ·

والله على كل شيء قدير ؟

مقـدمة

الحمد لله المتفضل على عباده بالدين ، تلك المنحة التي تكفل لهم سعادة الدنيا والآخرة إذا أحسنوا التعامل معها ، تكفل لهم الضروريات إذا طبقت في حياتهم ، فيحفظ للفرد دينه ونفسه وعقله وعرضه وماله . ولما كان العقل أداة العلم فقد جاء ترتيبه الثالث بعد الركيزتين الأهم ـ الدين والنفس ـ حيث لا عقل سليم بدون دين ولا عقل أصلاً بدون نفس .

لقد هدى ربنا ـ سبحانه ـ صاحب العقل إلى ضروب من العلم ، ومنها التطبيب الواجب بمنطوق النبي الكريم ﷺ ـ يا عباد الله تداووا ـ فغدا الطب لذلك رسالة نبيلة سامية تحفظ الجسد من العلل والأسقام ، فيحفظ العقل وعاء العلم ، ويسلم من الشطط والزيغ إذا سلم الدين ، وما يؤسف له في قرننا العشرين ، وفي النصف الثاني منه تحديداً أن مهنة الطب قد غدت ـ عند البعض ـ غاية لا وسيلة ، فهي اليوم مطلب الكثير من الشبان الذين ينشدون الرفاه والمال والجاه ، قبل أن يسموا برسالتهم الانسانية الى إسعاد البشرية ، وتخفيف آلامها . ولإحقاق الحق أقول : لا يخلو مجتمع الأطباء من نبلاء ، هدفهم تخفيف الآلام قبل نيل المكاسب ، لكن مع زحمة الحياة قد يضل المستشفي الطريق إلى عيادة النبلاء ، فيقع فريسة الجهات الثانية ، جهات الذين نذروا أوقاتهم لجيوبهم .

لقد كنت ممن انحرفت بهم الطريق ، وسمعت عن كثيرين مثلي فجالت بنفسي الخواطر على أساس من هواية قديمة في الطب من يوم كنت طالباً في المرحلة الاعدادية ، وتأتى لي حب البحث في الطب القديم والحديث ، فطفقت أطلع على ما يعرض من خبر مكتوب في مجلة أو جريدة ، وأبحث في طيات الكتب الشعبية ـ عرفاً ـ والأكاديمية ، كما صرت أصيخ السمع إلى كل مجرب أو صاحب علم التقي به ، واقتنيت من الكتب القيمة عدداً ، وانتهى المطاف بجولات الخواطر إلى تسطير مستخلص مما تجمع سماعاً ونظراً .

كان مما حداني إلى ذلك إحساس عميق لتيسير السبل على المستشفين وطالبي الصحة قدر المستطاع بالرغم من كوني مدرساً ، لكن كتب له أن يتقلب في المدارس والبلاد ، ويسمع حكايا من العباد . منها ما يثير الحفيظة على أطباء النوع الأول ، ومنها ما يبعث الحزن على المرضى .

وهكذا انعقد العزم على تسطير هذا المستخلص وطبعه مع رجاء أن يكون الرفيق الرفيق والملازم الحاني في البيوت التي تطلب شيئاً من الراحة وقلة من المعاناة بتوفيق الله وتقديره ، فمن وجد هنة فليصححها ، ومن عنده مزيد فليزد ، ليعمم الخير ، وليساهم في تخفيف الآلام ٠

جلست لهذا المستخلص طويلاً ، وتحريت كثيراً ، وبالرغم من الحرص وكبير البذل أقول : لا بد من الطبيب النبيل في كثير من الأمور ، لأن الإحاطة في فن مستحيلة ، يشهد لذلك كثرة التخصصات في الطب بل في عضو أو جزء من أجزاء الانسان ٠

يجب أن نعلم أن الكتاب معين إلى حد إن شاء الله في حمل العبء الإستطبابي ، وخاصة في قضايا نرى الطب الحديث يقف أمامها إما عاجزاً أو حاملاً مشرطاً ، وكلا الأمرين مر ، بينما يقول أهل الهواية والعناية : الغذاء يصنع المعجزات ٠ فإذا ما واكب هذا الكتاب المتواضع أمران مهمان ، وهما : حسن التغذية ، والأخذ بمبدأ [درهم وقاية خير من قنطار علاج] كانت النتيجة أفضل ، والمثول الى العيادات والصيدليات أقل بإذن الله ٠ ومن أدعى الكمال في أمر ، فقد دلل على نفسه بالنقصان ، فلا كمال إلا لله ، ولا عصمة إلا للمرسلين ٠

لقد نهجت في الكتاب نهج القسم الأخير من قاموس الأستاذ أحمد قدامة قاموس الغذاء والتداوي بالنبات ، فأثبت الأمراض حسب الأحرف الهجائية ، وإلى جانب كل مرض ما يفيد في شفائه — بإذن الله — من مادة نباتية أو طبيعية ، حرصاً على سهولة تناولها ، ودفعاً للمضاعفات التي تترتب على تناول المركبات الكيماوية ، وقد كان لقاموس الغذاء و (مع الطب في محراب القرآن) والطب النبوي والغذاء يصنع المعجزات وغيرها قصب السبق في إيراد معلومات كثيرة من معلومات هذا الكتاب ، لكن كان لي — ولا فخر — دور البذل والسعي لاستخلاصها من ثنايا السطور الكثيرة التي قد يعجز الفرد عن الوصول اليها بيسر ٠

أسأل الله أن ينفع بها ، ويجزل الأجر ، وهو وحده من وراء القصد ، ويهدي إلى سواء السبيل ؟

عثمان منصور

معلومات عامة:

ـ عصير الكباد (الأترج) يزيل الحبر من الثياب ٠

ـ لإزالة الدم الذي جف على الثياب تنقع بماء فيه بعض الملح ٠

ـ لإبعاد العث عن الثياب يوضع في خزانة الملابس كيس صغير فيه قشور الليمون الجافة ٠

ـ لإزالة الصدأ عن الثياب يوضع عليه ـ ضمن خرقة ـ شرحة ليمون ، ويضغط بالمكواة المحمّاة ٠

ـ إذا غسل الشعر بمغلي البابونج قوي وصار أشقر ٠

ـ يشرب مزيج من عصير الليمون والبرتقال في اليوم لأمراض كثيرة ٠

ـ إذا وضع لب البرتقال على الوجه لمدة ١٥ـ٢٠ دقيقة، يريحه ، ويؤخر حدوث التجعد ٠

ـ إذا أخذ مزيج من عصير نصف برتقالة ونصف ليمونة ، وصفار بيضة واحدة وملعقة صغيرة من العسل قبل الإفطار بنصف ساعة يعتبر واقياً من عدة أمراض ٠

ـ يجب ألا يكثر النساء من البازلياء بسبب وجود مادة فيها تسبب العقم ٠

ـ لإزالة رائحة البصل من اليدين تغسلان بماء فاتر مملح ، ولتجنب تدميع العيون من البصل يقشر والماء يسيل عليه ٠

ـ يجب استبعاد عيون البطاطا النابتة أثناء التخزين لأنها سامة ، وأحسن مكان لحفظ البطاطا مكان جاف مظلم ٠

ـ آح البيض يذيب الحديد ، إذا وضع عليه لفترة ، والله أعلم ٠

ـ للقطط ثلاثة عشر زوجاً من الأضلاع ، فيكتشف غش الأرانب المذبوحة بهذا ٠

- التمساح والأسد يهربان من الجاموس بعد عراك قليل .

- ورق البقلة (فرفحينا) ينفع من ضرس الأسنان بسبب الحموضة ، وبذرها مع الخل يصبر على العطش طويلاً .

- إضافة نقط من الخل أو الليمون الى طبيخ البندورة يحفظ لونه الطبيعي .

- إذا انتشرت رائحة الغاز في المنزل ، فلتفتح حنفيات الماء لفترة لامتصاصها .

- عطر البنفسج أكثر ما يشد انتباه السيد (لربات البيوت) .

- قناع الجمال للجلد الطبيعي يتكون من صفار بيضة ، وملعقة كبيرة من كريم جيد يمزجان . ويدهن بالمزيج الوجه والعنق ، ثم يزال بعد ساعة بالماء الفاتر .

- أكل حبات الترمس المسلوق يزيل نتن البراز .

- تؤكل تفاحة ، ويشرب بعدها كوب شاي خفيف لمقاومة العطش الشديد .

- عندما تقطع أغصان التين الغضة يخرج منها حليب التين الذي يخثر الحليب فيصير جبناً ، ويطري اللحم القاسي إذا دهن به .

- يستطيع النباتيون ان يعوضوا ما يفوتهم من اللحم باللوز والجوز والبندق وبذر المشمش الحلو .

- أكل الحبة السوداء (حبة البركة) مع الزبيب يومياً يجعل الوجه أحمر صافياً .

- حليب الحمارة أقرب أنواع الحليب تركيباً الى حليب المرأة .

- الحمضيات تساهم في دوام نضارة الشباب ، وخاصة عند المرأة .

- عصير الليمون ـ دهناً ـ يقوي الجلد ، ويشفيه ، ويقتل الجراثيم التي تعشش فيه .

ـ إذا أخذ كل يوم على الريق كوب ماء فيه ملعقة صغيرة من الخل ، ومثلها من العسل كان أحسن علاج لتطهير الجهاز الهضمي ، وللبرد والجروح ٠

ـ الأبقار التي تسقى الماء الممزوج بالخل تصبح سمينة وسليمة ، واذا سقي لصغار الدجاج يصبح لحمها طرياً ، وأفضل الخل خل التفاح ٠

ـ إذا أضيفت ملعقة صغيرة من خميرة المعجنات الى كوب عصير الفاكهة تتضاعف فائدته مرات ، وأفضل ما تمزج به الخميرة كوب لبن رائب ٠

ـ قضبان الرمان ، أو دخان خشبه يطرد الهوام من البيوت أو حيث تكون ٠

ـ إذا وضع حبة بندق في كل زاوية من زوايا الدار ، وصب عليها ملعقة قطران وطمرت على عمق ٢٠ سنتيمتراً تمتنع الهوام عن دخول الدار ٠

ـ إذا حرق قشر الليمون المجفف في البيت أزال كل رائحة منه ٠

ـ إذا حرقت الحبة السوداء أو حب الرشاد وانتشر الدخان ، تهرب الهوام منه ٠

ـ يحفظ الزيت من الزنخة وتغير الطعم باضافة مزيج من ١٠٠ غرام سكراً و ٦٠ غراماً زيتاً الى ٢٥ ليتراً من الزيت ٠

ـ يصفى الزيت من عكره بصبه خلال قمع فيه نشارة خشب أو مجروش فحم الحطب ٠

ـ إذا غابت مصادر الكلسيوم فكل بصلاً أو اغمس قشر بيضة مساءً في عصير ليمونة ، واشربه صباحاً بدون القشر ٠

ـ يكتشف غش السمن البلدي بالشحم بإذابة قليل منه ، وطرحه فوق حفنة تراب ، فإذا تجمد فهو مغشوش ٠

ـ يكتشف غش السمن بمواد أخرى بان يذاب شيء منه مع عشرة أمثاله ماء ، ويوضع في أنبوبة صغيرة ، فترسب مواد الغش ، وتتجمد ٠

- ينقى السمن الزنخ بعجنه بالماء ، وتصفيته عدة مرات حتى يخرج السائل نقياً ٠

- يفرك عقص الحشرات بشرحة ليمون ، أو فص ثوم مهروس ٠

- يضاف الشمر الى الأطعمة الثقيلة عند طبخها ، فتصبح سهلة الهضم٠

- لإزالة شوك الصبار من الجلد يدهن بزيت السمسم (السيرج) ٠

- أفضل الطرق لصيد الظبي إشعال النار ، والضرب بالجرس ، فيذهل، ولا يتحرك ٠

- يداوى لسع النحل بدهنه بالعسل ، فيزول الألم والورم ٠

- يكافح الإدمان على الخمر بأخذ ملعقة عسل صباحاً لفترة يعرفها أصحاب الشأن ٠

- يدلك تحت لسان الطفل الذي تأخر نطقه بالعسل والملح - ممزوجين - فينطق بفصاحة ٠

- أحسن الأغذية لجمال البشرة ، ومقاومة البثور والبقع في الجلد تفاحة على الريق ، وينوب عنها - حسب المواسم - العنب أو البرتقال ٠

- ماء سلق الفاصوليا اليابسة يثبت صبغة وألوان الملابس القطنية ٠

- إذا نقع القشر الطري للفستق الحلبي الأخضر ، وشرب ، قطع العطش والقي ٠

- إذا وضع قشر الأترج بين الثياب منع العث ٠

- ينوب زيت جوز الهند عن زيت كبد الحوت بخواصه وآثاره ٠

- تزال كل الآثار بدهنها بمزيج من العسل وعصير القنبيط (الزهرة) أو مهروس القنبيط ٠

ـ خير القهوة ما كانت محمصة كثيراً ، ومقدارها فنجانان الى ما قبل العصر ، وما بعد هذا الوقت وفوق المقدار المذكور يضع حجر الأساس لأمراض مضنية ·

ـ يمزج الزيت بدموع العرائش ـ تظهر عند التقليم في الربيع ـ ويدهن به فيحلق الشعر ·

ـ تقطع الكمأة السوداء ، وتنقع بالماء ، ويسقى منها النحل لتخديره عند جني العسل ·

ـ إذا أضيف الكمون الى اللحم أثناء الطبخ ، يلطف اللحم به جداً ·

ـ إذا أضيفت بذور القرع والكوسا الى لحم البط عند الطبخ يصبح طرياً ولذيذاً ·

ـ تنظف قبات وأكواع الملابس الوسخة بنصف ليمونة وضع عليها نقط من زيت الزيتون ـ دلكاً ·

ـ إذا وضع السرفيل (مقدونس) في مكان فيه نمل ، يهرب النمل منه ·

ـ يعطى مخلل الملفوف الى الأطفال لسهولة هضمه ، وقضائه على العصيات الكولونية ·

ـ لإزالة زنخة البيض يضاف له بضع نقط من عصير الليمون ·

ـ صفار البيض شديد الإمتصاص للروائح ـ كالدهن ـ فاذا وجد امتصها ، وفسد ·

ـ يزيل عصير النارنج البقع السوداء من الثياب البيضاء ·

ـ يحفظ صفار البيض من الفساد بتغطيته بكمية من الماء ، تصب فوقه ·

ـ يحفظ بياض البيض بتغطيته بغطاء ، وتلزم الثلاجة للصفار والبياض ·

ـ بياض البيض لا يعادله دواء في معالجة حروق النار والدهن ، وتسكين أوجاع العين ·

ـ مسحوق الرز كمادة جيدة للالتهابات ، والرز المطبوخ وماءه علاج جيد للزحار ·

ـ الآس (ثمر أو ورق) صالح لكل نزف ، ويقطع الرعاف دهناً وضماداً وشرباً وتطبخ الثمرة ويشرب طبيخها للسعال وآلام الرئة ٠

ـ يؤكل البقدونس أو يشرب عصيره لتنشيط النسج العضلية ، والأمعاء ، والمرارة والمثانة ، وتوسيع العروق ، وتجديد الشعيرات الدقيقة ، وسوى ذلك كثير ٠

ـ يستحسن عدم تناول البيض قبل أو بعد لحم أو سمك ٠

ـ الريحان أكثر من نوع ، يراعى ذلك حسب المسجل في الوصفات ٠

ـ كلمة كيل في الكتاب تعني ١٠٠٠ غرام ٠

ـ يدهن بزيت بذر الخردل للتخدير الموضعي عند اللزوم ٠

ـ يؤكل الرشاد لإبطال مفعول النيكوتين عند المدخنين ، والتدخين ضار ٠

ـ يعرف السمك القديم من رخاوة لحمه ، وبياض أو سمار غلاصمه وتثنيه عند حمله ، وبهاتة وغور عينيه ، فلا يشترى بأبخس الأثمان ٠

ـ يصنع لبن رائب غني بالفائدة من صب عصير ليمونة نقطة نقطة فوق نصف ليتر حليب مع التحريك المستمر ٠

ـ يؤخذ الليمون مع الأكل أو شرباً مخففاً بالماء كأحسن دواء لأمراض الشتاء ٠

ـ يستنبت القمح بوضعه في إناء مقعر ، وغسله بالماء الدافىء يومين أو آربعة أيام فيظهر الرشيم الغني بالفائدة ٠

ـ الجدول التالي لكلمات وتوضيحاتها حتى لا يكون التباس عند الاستعمال:

دار صيني ـ قرفة ٠
أبو صفير ـ نارنج
أترج ـ كباد
إجَّاص ـ خوخ (برقوق)
أنجاص ـ كمثرى

سكنجبين ـ عسل وخل ممزوجين
كـــراث ـ براصـــيا
ســـذاب ـ نبات عند العطار
أنـــزروت ـ صمغ عند العطار ٠
قســط ـ عود عند العطار
المـاش ـ نبات يمني كالكرسنة
ماء الصبر ـ عصير ورق الصبار
لبـــان ـ كُنْدُر
خولنجان ـ نبات طبي صيني
لبـــأ ـ صمغة (شمندور)
وشـــنة ـ قراصيا (كرز حامض)
قرصعنة ـ شوك بري للجمال
قرطـم ـ عصفر
شراب ـ ماء العنب المطبوخ أو أي شراب
درهـم ـ ١٢ر٣ غراماً
عسل أسود ـ دبس يستخرج من قصب السكر
شـــوفان ـ زؤان (زيوان) نبات
شـــيلم ـ يشبه القمح وأصغر منه ٠
بقلـــة ـ فرفحينا ـ رجلة
ســبيداج ـ يؤخذ من محلات بيع الدهان
بعدرون ـ بذور البصل ٠

ـ يؤكل الخيار المفروم مع اللبن أو الحليب لتسكين العطش ، وتخفيف الاضطرابات العصـبية ٠

ـ يؤكل قمر الدين كمصدر غني بفيتامين (أ) الضروري للجسم ٠

ـ يضاف بعض الملح الى الحليب عند وصوله الى البيت للمحافظة عليـه طازجاً ، علماً بأن الملح لا يغير طعمه ٠

ـ يؤكل البصل نيئاً ، أو مسلوقاً بقشره باعتبـاره أغـذى من التفاح ، ويفيد لكثير من الأمراض ٠

ـ تأخذ البيضة الطازجة وضعاً أفقياً أسفل الإناء والبيضة القديمة تطفو بالماء ٠

* * *

نصائح بين يدي قسم الأمراض والعلاجات

ـ يؤخذ يومياً ـ إن امكن ـ من اللبن الرائب ، والعسل الأسود ، وخميرة البيرة (المعجنات) والقمح أو رشيمه ، لأنها هي الأغذية العجيبة نتيجة البحث .

ـ توفر فيتامين ـ ج ـ ضروري للصحة ، وأفضل مصادره ، البقدونس الطازج والفلفل الحلو الأحمر ثم الأخضر والبندورة والحمضيات .

ـ فيتامينات (أ ، ب) تقاوم الأمراض ، وتقوي خلايا الجسم بمساعدة فيتامين (ج) .

ـ فيتامين (و) ضروري للإخصاب ، وهو في الخس والقمح ، والأوراق الخضراء وزيت الزيتون ، والكبد .

ـ الرياضة الخفيفة ضرورية يومياً للجسم .

ـ تناول الفاكهة الناضجة والخضار الطازجة من أسباب الصحة الأكيدة .

ـ النوم المبكر ـ بعيداً عن التفكير في الفراش ـ مدعاة للصحة والراحة .

ـ الاستيقاظ المبكر يزود الجسم بطاقة كافية نتيجة تغلف القشرة الأرضية بطبقة من غاز الأوزون ما بين الفجر وطلوع الشمس يمنح هذه الطاقة .

ـ تنوع الطعام أفضل من التركيز على أنواع معينة .

ـ وجبات خفيفة متعددة أفضل من الأكل حتى التخمة ولو كان الأكل غنياً بالفائدة .

ـ يجب أن تكون وجبة الصباح أغنى الوجبات ، وتعتمد وجبة المساء على الفاكهة والخضار .

ـ تناول الماء وعصير الفاكهة والخضار بين الوجبات يزود الجسم بالفائدة ، ويطهر الكلى والمسالك البولية من الرواسب والأملاح .

- شراب الحلبة والحبة السوداء والشمر واليانسون والزهورات أفضل بكثير من القهوة والشاي ٠

- عند الإصابة بالكسور يكثر من فيتامينات (ج ، د) والفوسفور والكلسيوم والبروتين لتختصر مدة العجز بسبب الكسر ٠

- تنظف المعدة والأمعاء مرة كل شهر بالطرح أو الاستفراغ ، ويعتبر الكرنب من مكانس المعدة ٠

- يؤخذ التمر يومياً إن أمكن ، وقد لقب لغناه بالمنجم ، ويفيد كل الأمراض عدا السكري ٠

- ينوب الزبيب عن العنب في كثير من المواطن عدا السرطان ٠

- تؤخذ الدهون والشحوم بقدر حتى لا تسبب الزيادة مضاعفات ٠

- تناول العسل باستمرار يفيد في أمور قلما يفيد فيها غيره ٠

- التغذية الجيدة تصنع الشباب ، وتضفي البهجة ، كما تبعد احتمالات زيارة العيادات المزعجة ٠

* * *

قسم الأمـراض وعلاجاتها

اختـلاج – (تشنج ، خفقان) (رجفة) :

– يؤخذ له من الأنواع التالية أكلاً ، أو يشرب عصـــيرها وهي : الخس – التفاح – الجزر – حليب اللوز الحلو – الملفوف ·

– لضربة الشمس يعمل كمادات ورق ملفوف خلف الرأس (نقرة) لمـدة ربع سـاعات ، تكرر ثلاث أو أربـع مـرات بفاصـــل سـاعتين بين المرة والمرة ، وهي إجراء وقائي الى حين حضور الطبيب ·

– ينقع زهر البرتقال ، أو يغلى ويشرب منه ·

– يغلى الشمار او الكمون ، ويشرب من المغلي ·

– يغلى ٤ غرامات من زهر البابونج مع ١٠٠ غرام ماء ، ويشرب المغلي ·

– ينقع زهر الريحان (الحبق) بالماء المغلي لفترة ، ثم يؤخذ منه قـدر ملعقة تضاف الى كوب ماء ويشرب بعد وكل وجبة (الملعقة من ماء النقيع)

– تؤكل الكسبرة الخضراء ، أو ينقع ، أو يغلى ٣٠٠ غرام في ليتر ماء ويشرب منـه ·

– يؤخذ حب الهال بأي شكل لأي تشنج ·

– يؤخذ العسل الحقيقي للتشـنجات وللدماغ وداء الرقص ومهـدىء عام للجهاز العصبي ·

– يؤخذ ثلاث ضمات بابونج و ٢٥ غراماً زيزفون و ٢٥ غراماً زهر برتقال وتغلى في ٤٠٠ غرام ماء ، ويشرب منه ثلاثة فناجين صغيرة كل يـوم موزعة على ثلاث مـرات ·

– يؤكل الشبت نيئاً لتشنج الحجاب الحاجز ، فهو جليل الفائدة ·
– يؤخذ من الحليب ومشتقاته ، وخاصة اللبن الرائب قدر المستطاع ·
– يؤخذ مصادر فيتامينات (ب) وخاصة (ب٦) لأنه أحسن ملين للأعصاب·

* * *

أذن :

ـ يمزج مقداران متساويان من عصير الملفوف والليمون ، ويقطر منهما في الأذن للصمم وضعف السمع ·

ـ يقطر من زيت اللوز الحلو أو المر للألم ·

ـ تشوى تفاحة ، ثم تقطع ، وتوضع على الأذن بدرجة حرارة محتملة لتسكين الألم ·

ـ يعصر ورق الجوز ، ويقطر منه لأوجاع الأذن ·

ـ يقطر من عصير البصل لثقل السمع والطنين وسيلان القيح ·

ـ يطبخ التين الجاف برغوة الخردل ، ويصفى ، ويقطر منه لطنين الأذن·

ـ يوضع نقط زيت زيتون للإلتهاب والألم ـ يدفأ الزيت قليلاً ـ ·

ـ يطبخ المصطكي (المسكة) بالزيت ، ويقطر من المزيج لفتح السدد وإزالة الصمم ·

ـ تغسل الأذن عدة مرات بمحلول عسل بنسبة ٣٠٪ لالتهاب الأذن الوسطى القيحي ·

ـ تقور فجلة ، ويوضع فيها دهن الورد لمدة ساعة ، ثم يقطر منه للألم ·

* * *

إرضاع وثدي :

ـ تؤكل الحلبة ، ويشرب مغليها أو نقيعها لإدرار الحليب ، وقد استخرج منها زيت الحلبة يؤخذ منه ٢٠ نقطة ثلاث مرات يومياً ، فيعود الحليب ويزيد حجم الثدي ·

ـ يهرس البقدونس أو المقدونس (سرفيل) ويوضع كمادة على الثدي لإدرار الحليب ، ومعالجة الالتهاب ، ويؤكل المقدونس ·

ـ يؤكل الجزر ، ويشرب عصيره ، ويؤكل العدس حساءً لإدرار الحليب ·

ـ يؤكل القمح المسلوق ، أو رشيمه عند الاستنبات للإدرار ·

ـ يؤكل اللوز الحلو ، والقلقاس ، ويؤكل الشمر ويشرب مغليه للإدرار ·

ـ يشرب ليتر حليب يومياً على الأقل للمحافظة على وجود حليب الأم ·

ـ يؤكل العسل ، أو التين بنوعيه الأخضر والمجفف ·

ـ تهرس الحبة السوداء وتغلى وتشرب ـ مع المداومة ـ للإدرار ·

ـ يشرب عصير القريص ١٠٠ غرام يومياً لعدة أيام ، أو مغلي بذر الشبت للإدرار ·

ـ يؤخذ مغلي بذور الكراويا ، أو الكمون آكلاً وشرباً ·

ـ يعطى عصير الخس للأطفال لزيادة فائدة الحليب الذي يعطونه ·

ـ يعمل كمادة من طبيخ دقيق الفول مع النعنع لورم الثدي نتيجة تجبن الحليب فيه أو صدمة · ويفيد ضماد من الكمون في احتقان الثدي ·

ـ يعمل كمادة من النعنع ودقيق الشعير للورم ·

ـ يعطى الأطفال من مغلي الشعير طول النهار كغذاء جيد ·

★ ★ ★

ارق :

ـ يؤكل التفاح ، الخس ، الدراقن ، أو يشرب العصير لعدة أيام ·

ـ يؤكل الشوفان مطبوخاً أو خبزاً ، أو يغلى ويشرب منه كالشاي ·

ـ يؤكل المشمش ، والملفوف ، ويعمل كمادات بورق الملفوف على مؤخرة الرأس قبل النوم ، وعلى الساقين ثلاث أو أربع مرات في اليوم ·

ـ يمزج فنجان عسل بثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح ، ويؤخذ من المزيج ملعقتان صغيرتان قبل النوم ، أو ملعقة عسل صغيرة في كوب ماء دافىء ، أو كوب ماء دافىء فيه ملعقة عسل صغيرة ، أو عصير نصف ليمونة ، أو ملعقة صغيرة خل تفاح ٠

ـ تقشر بذور القرع (اليقطين) وتطبخ بماء أو حليب ، ويؤخذ منه لعدة أيام للأرق المزمن ٠

ـ تؤخذ الحلبة أكلاً وشرباً ، ويشرب اللبن الرائب خلال اليوم وقبل النوم٠

ـ ينقع زهر البرتقال ، أو يغلى ويشرب ، ويبحث عن مصادر فيتامين ب٦٠

ـ يغلى ٤ غرامات زهر بابونج ويشرب المغلي ١٠٠ غرام ماء ٠

ـ يؤخذ ملعقة خميرة صغيرة لتنظيم توازن الأجهزة العصبية والنوم الهنيء ٠

ـ يؤكل الشبت ، أو يشرب مغلي ورقه أو بذوره كمنوم قوي ٠

ـ يؤكل البصل مساءً لتأمين النوم الهادىء (تعالج رائحة الفم بأحد الأسباب كما ورد) ٠

* * *

استسقاء :

ـ يؤخذ مقادير متساوية من الخس ـ السرفيل (مقدونس) الهندباء تعصر، ويؤخذ من العصير ٦٠ـ٨٠ غراماً في اليوم لعدة أيام ٠

ـ يؤكل البصل ، او يشرب عصيره ، أو يؤكل الرشاد طازجاً ، ويشرب عصيره ٠

ـ يؤكل الكشمش الأحمر (عنب صغير بدون نوى) ويشرب عصيره ٠

ـ يؤكل الملفوف نيئاً ومطبوخاً ، ويشرب من عصيره كوبان أو ثلاثة يومياً، ويعمل كمادات بالورق ، تجدد من حين الى آخر بالنسبة للاستسقاء الموضعي ٠

ـ تشرب ألبان وأبوال الإبل التي ترعى (الأبوال طاهرة) ·

ـ يضمد الموضعي بهروس القنبيط مع دقيق الشعير ·

ـ يطلى الموضعي بمزيج من دقيق العدس مع العسل والخل وبياض البيض·

ـ يصب نصف ليتر ماء مغلي على ٢٠ غراماً ورق جرجير ، ويشرب بعد أن يبرد ·

* * *

أسنان :

ـ تدلك منابت أسنان الأطفال بالزبدة أو السمن البقري أو مزيج من العسل والليمون لتسهيل ظهورها ·

مقاومة نخر الأسنان :

ـ يؤكل الفجل الأسود (فجل الحصان) ، تؤكل القرة قبل تزهيرها ، يؤكل الجرجير ·

ـ يؤكل العدس بأي شكل ، يؤكل الموز ، يؤخذ البرتقال باعتدال ·

ـ يؤخذ العسل ما أمكن لأنه يقتل الجراثيم ، ويساعد على التلكس وتسنين الأطفال ·

ـ يذر مسحوق بذر الآس (الريحان) أو يمضمض بمغلي المسحوق لقتل جرثومة النخر ·

ـ يوضع صمغ شجر الزيتون ـ إن وجد ـ على الأسنان المتآكلة لإصلاحها·

تسكين الألم :

ـ يطبخ الثوم ، أو يشوى ، ويوضع منه على مكان الألم ، أو يمضمض بماء الطبخ ·

ـ يوضع كبش القرنفل أو مسحوقه على موضع الألم ، يتحاشى الأسنان السليمة خشية أن يخربها ·

ـ يمزج كمية من عصير البقدونس مع مثله من الكحول (سبيرتو) ويوضع بقطنة على الألم ، كما يدهن الوجه من جهة موضع الألم ٠

ـ يمضغ ورق النعنع الأخضر حتى يسيل ماءه الى حيث الألم ٠

ـ يمضغ الزعتر كالنعنع ، أو يطبخ مع الكمون ، ويوضع من الطبيخ على موضع الألم وتفيد المضمضة كذلك (يفيد اللثة المترهلة) ٠

ـ يسخن الخل ، ويمضمض به (يفيد لتقوية اللثة) ٠

خراج الأسنان والتهابها :

ـ تغلى الخبيزة ، ويمضمض بالمغلي عدة أيام ، فيزول الورم . ويذهب الالتهاب وهذا إجراء تمهيدي ، إذا أريد خلع السن الملتهب ٠

تنظيف الأسنان وتلميعها :

ـ تفرك بفرشاة عليها عصير ليمون أو رماد العدس المحروق ٠

ـ تدلك بمزيج من مسحوق فحم الحطب والملح ، أو تدلك بدهن البان ٠

ـ تدلك بمزيج من العسل والفحم الصناعي (الطبي) ٠

ـ تدلك بورق الجوز الأخضر الصغير ، أو بمزيج من ملح وعصير الليمون وكلاهما يفيد لتقوية اللثة ٠

ـ يؤكل التفاح قبل النوم للتقوية والتنظيف ٠

خلع الأسنان :

ـ يطبخ ورق الزيتون بماء الحصرم حتى يصير كالمرهم ، يطلى بالمرهم السن وحواليه فيسهل نزعه باليد ، يتحاشى دهن الأسنان المجاورة ، ويحتاج الأمر إلى تجريب ٠

تحسس اعناق الأسنان :

ـ هناك معاجين خاصة لذلك وهي : سنسوداين ـ بيناكا ـ فلوكاريل ٠ أفضلها الأخير ، ويليه بيناكا ، ثم سنسوداين ٠

ـ مضغ ثمر الخرنوب ، يعمل عمل المعاجين المذكورة آنفاً ٠

* * *

إسهال :

أ ـ أطفال :

ـ يبرش التفاح ، ويعطى قدر ٥٠٠ـ١٠٠٠ غرام موزعة على خمس مرات في اليوم لمدة يومين (يفيد أثناء التسنين ، وللزنطارية) ٠

ـ يطبخ كيل جزر في ليتر ونصف ماء على نار هادئة مدة ساعتين ، يضاف الى الطبيخ ثلاثة غرامات ملح ، ويعطي للطفل خلال النهار بدل الحليب ٠

ـ يعطى الرز المسلوق ، أو ماء الرز المسلوق ، أو دبس الخروب ٠

ـ يمزج صفار بيضة مسلوقة مع موزة ناضجة ، ويعطي للطفل ٠

ـ يعطى اللبن الرائب مضافاً اليه الثوم المهروس ٠

ب ـ كبار :

ـ يؤخذ العسل والرز واللبن كما في وصفات أطفال ، (والثوم تحميلة) ٠

ـ ينقع القشر الطري للفستق الحلبي الأخضر ، ويشرب ماء النقيع ٠

ـ يؤكل حب الآس ، أو يطبخ الورق ، ويشرب ماء الطبخ ، أو يؤكل التوت الشامي فجاً ٠

ـ يغلى ٣٠ـ٤٠ غراماً ورق قريص في ليتر ماء ، ويشرب خلال يومين أو ثلاثة ٠

ـ يشرب عصير الصبار بعد رمي بذره ، أو تؤكل الكمثرى ٠

ـ تؤكل البقلة ، أو تغلى وتشرب ، أو يؤكل السفرجل (الأخير للاسهال المزمن) ٠

ـ يغلى ورق العنب أو المريمية ، ويشرب من المغلي حسب اللزوم ، أو مغلي قشور الرمان ٠

ـ يغلى الشعير ، ويشرب منه لكل أمراض الأمعاء كما في سل ٠

ـ يؤخذ التفاح كما سبق ، أو الرز ، أو دبس الخرنوب ٠

ـ يشرب نقيع التمر الهندي بدون سكر أو محلى بالعسل لمقاومة الإسهال ٠

* * *

إعياء (جسماني ، عقلي ، نفسي ، جنسي...) :

ـ يؤخذ مما يلي منفردة أو مجتمعة حتى تزول الحالة ، ويواظب عليها للمحافظة على النشاط وهي :

ـ عسل ـ موز ـ ملفوف ـ تفاح ـ كرز ـ بلح ـ تين ـ عنب ـ كمثرى ـ فريز ـ مشمش ـ رمان ـ لوز ـ برتقال ـ هليون ـ فستق ـ قمح ـ شوفان ـ كرفس ـ بقدونس ـ أرز ـ فاصولياء ـ قرع ـ كستنا ـ سبانخ ـ رشاد ـ شمار ـ ذرة ـ فول الصويا ـ بندورة ـ بزاليا ـ هندباء ـ خميرة ـ لفت ـ قلقاس ـ دراقن ـ كراث ـ وكل مصدر للمعادن والفيتامينات والبروتينات . يشرب عصير ما يعصر لمضاعفة الفائدة بزيادة الكمية على أن يعصر بعصارة آلية تستخرج الفائدة من المادة المعصورة .

* * *

إغماء :

ـ يمزج ملعقة نشا صغيرة مع فنجان ماء وفنجان ماء زهر ، ويعطى المزيج للمغمى عليه .

ـ يوضع على الأنف قطعة مبللة بمادة كحولية كالسبيرتو أو الكولونيا .

ـ يغسل الوجه بماء ساخن ، ويمدد المغمى عليه بحيث ترتفع قدماه عن مستوى رأسه ، ويجرى تحريك الساقين ، وتدليك منطقة القلب واليدين .

ـ يوضع أمام الأنف ورق القثاء الأخضر لتدخل رائحته مع النفس .

ـ يشرب عصير الكرفس قدر ٢٠٠ غرام ، يكرر حسب اللزوم ، أو يغلى ٣٠ غراماً من ورق الكرفس أو تنقع في ليتر ماء ، ويشرب منه .

ـ يؤخذ مغلي الشعير كما في سل .

* * *

اكزيما :

- تسحق الحبة السوداء ، وتمزج بالخل ، ويدهن بالمزيج للبرص ، والبهق الأسود ، والحزاز ٠

- ينقع الصمغ العربي بالخل ، ويفرك به مكان الاصابة ، وينفع للحزاز ٠

- يؤكل الرشاد الأخضر ، ويهرس ، ويعمل منه كمادات حسب اللزوم ٠

- يؤكل الملفوف ، ويعمل بورقه كمادات بعد دهنه بزيت الزيتون ، تبدل الكمادة بأخرى عند الشعور بحرارة زائدة ، أما الحصف فيغسل بعصير الملفوف زيادة على ما سبق ٠

- يدهن بزيت اللوز الحلو أو المر ، أو يعمل كمادات من زيتون مهروس٠

- يعمل كمادات فاصوليا يابسة مطبوخة للقوباء ٠

- ينقع قدر ٢٠ـ٣٠ غراماً من ورق الجوز في ليتر ماء عدة ساعات ، ويغسل بماء النقيع ٠

- يمزج أربعة أقدار من العسل بقدر واحد من الفازلين ، ويدهن به لكل تقرحات الجلد ٠

- يعجن لب البطيخ الأحمر بدقيق القمح ، ويجفف بالشمس ، ثم يفرك به الحزاز ٠

- يشرب عصير الجزر ، ويعمل كمادة بلبة المهروس ٠

- يدهن الحزاز بماء البطيخ الأصفر ٠

- يؤكل اللفت نيئاً لمقاومة الأمراض الجلدية ، كما يؤخذ زيت فستق العبيد مصاحباً للعلاجات ويؤكل الكرنب لكل الأمراض الجلدية ٠

★ ★ ★

آكلـة (غنغرينـا) :

- يؤكل الملفوف ، ويشرب عصيره ، ويعمل كمادات بورقه تبـدل كل عـدة سـاعات ٠

- يعمل كمادات صلصال كما يلي : يعجن الصلصال قبل استعماله بست أو ثماني ساعات ويوضع في الشمس ليدفأ ، ثم يمد على شاشة بسمك ٢سم ، ويلف على العضو المصاب حتى يجف ، ثم يعمل كمادة جديدة ، ويدهن اذا أحمر المكان بزيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو ٠

- يدهن بالعسل بحيث يدخل الى داخل المكان المصاب ، لخاصية قتـل الجراثيم فيه وتغذية الجلـد ٠

- يدلك العضو المصاب بالسمن البلدي مرتين يومياً لمـدة خمسـة عشر يوماً ، يمـد التدليك بعيداً حول الاصابة لزيادة النفع ٠

★ ★ ★

التهـاب :

- يعمل كمادات رشاد أخضر مهروس للالتهابات الموضعية الحادة ٠

- يعمل كمادات من الفاصوليا اليابسة المطبوخة ، تهرس وتستعمل ٠

- يشرب عصير الملفوف ، ويعمل كمادات بورقه ، يفضل أن تدهن بالزيت ٠

- يعمل كمادات من دقيق الشعير للالتهابات الجلدية الموضعية ٠

- ينقع رأس ثوم مبروش في ٢٠٠ غرام زيت زيتون لمدة يومين أو ثلاثة ويحفظ لحين اللزوم ، حيث يدلك به مكان الالتهاب (داخلي وخارجي) ٠

- يدهن الالتهاب الخارجي بالعسل أو زيت الزيتون ٠

- يستعمل البقدونس لإلتهاب الثـدي كما في إرضاع ٠

- يغسل مكان الإلتهاب بمغلي ورق الخبيزة عدة مرات ٠
- يؤكل الشمام (البطيخ الأصفر) على الريق للالتهابات عامة ٠

★ ★ ★

إمســـاك :

ـ يمكن تجنبه مع الأيام بتناول القمح المسلوق ، والخميرة ، والعســـل الأسود واللبن بشكل دائم ٠

ـ يؤخذ العسل بشكل عادي لمقاومة الإمساك ٠

ـ تطبخ الحلبة ، وتؤكل الحبات ، ويشرب ماء الطبخ كالشاي ٠

ـ المداومة على تناول الفاكهة والخضار يمنع حدوث الإمساك ٠

ـ يؤكل التين الجاف أو الأخضر على الريق ، أو تنقع ٦ حبات من الجاف مساءً وتؤخذ مع ماء النقع صباحاً ، أو يؤكل التمر لتكافح أليـافه الإمســـاك ٠

ـ يعمل حقنة ماء طبخ البابونج ، أو ماء فيه زيت زيتون لتنظيف الأمعاء٠

ـ يسلق ٣٥ غراماً من السلق في ليتر ماء ، يشرب على دفعـــات ، أو نقيع ١٥ غراماً ٠

ـ تؤكل قبضة أو أكثر من المقدونس (سرفيل) للإمساك الشديد ٠

ـ يؤخذ ملعقة زيت سمسم لإحداث تليين ، وملعقتين لإحداث إسهال ٠

ـ يمزج ٦٠ غراماً من عرق السوس ، و ٤٠ غراماً زهر الكبريت و ٦٠ غراماً سنامكي و ٤٠ غراماً شمر و ٢٠٠ غرام سكراً ، ويؤخذ ملعقة من المزيج لإحداث تليين ، وملعقتين لإحداث إسهال ٠

ـ يؤكل السبانخ ، أو البطيخ الأصفر لمكافحة الإمساك ٠

ـ يؤخذ كوب من عصير اليقطين أو عصير الكوسا على الريق ٠

ـ يؤخذ ملعقة أو اثنتان من زيت الزيتون صباحاً مساءً للتليين ومكافحة الإمســـاك ٠

ـ تؤكل الهندباء البرية نيئة ، أو يغلى أربع غرسات في ليتر ماء عشر دقائق ، وتشرب الكمية خلال وجبات الطعام ٠

ـ تشرب المتة على الريق لإحداث تليين ، يؤخذ مغلي العصفر لإحداث إسهال .

ـ تغلى ملعقة نخالة قمح بكوب ماء ، ويحلى بالعسل ويشرب .

ـ يؤخذ من ماء مغلي الملفوف ٢ــ٤ أكواب يومياً لمحاربة الإمساك .

ـ يطبخ كوب عصير هندباء مع كوب سكر ، فيكون شراب لطيف مسهل .

ـ ينقع ١٠ــ١٢ ورقة سنامكي ١٢ ساعة ، ويشرب ماء النقيع .

ـ تؤخذ تفاحة ليلاً أو برتقالة على الريق للتليين ، وتؤخذ تفاحة على الريق للتسهيل .

ـ يؤخذ اللبن الرائب بشكل شبه دائم لمحاربة الإمساك .

ـ يشرب حليب الغنم النييء على الريق لمكافحة الإمساك ، يؤخذ بدسمه .

ـ يؤكل اللوز بنوعيه لمقاومة الإمساك .

ـ تنظف الأمعاء بسرعة وسهولة بتناول نصف ليتر ماء فاتر أذيب فيه ملعقتان عاديتان من الملح ، يشرب دفعة واحدة على الريق ، على ألا تتخذ ديدناً .

* * *

أمعاء :

ـ يؤكل أو يشرب عصير ما يتوفر مما يلي لتعفن الأمعاء :
جزر ـ كرز ـ خس ـ بقدونس ـ فجل ـ لوز ـ هندباء ـ ليمون .

ـ يؤخذ العسل ، أو اللبن الرائب ممزوجاً بالثوم المهروس. أو الجبنة البيضاء للالتهاب .

ـ تقطع سفرجلة شرائح رقيقة ، وتطبخ في ليتر ماء حتى يبقى نصفه ، يضاف للطبيخ ٥٠ غراماً من السكر بعد الطبخ ، ويؤخذ منه للالتهابات المستعصية .

ـ يهرس السفرجل ، ويمزج بالعسل ، ويؤخذ منه لقرحة الأمعاء .

ـ يؤخذ من رب السوس ٤٠ـ٦٠ غراماً في كوب ماء فاتر على جرعات متقطعة خلال اليوم ، يكرر قرابة شهر لقرحة الأمعاء والمعدة ٠

ـ يمزج ٢٠٠ غرام من الماء و٢٠٠ غرام من السكر و١٠٠ غرام من الثوم ويؤخذ منه لآلام المعدة والأمعاء الناتجة عن الإسهال ٠

ـ يؤخذ النعنع أكلاً أو شرباً لكل آفات جهاز الهضم ، وطفيليات الأمعاء ٠

ـ يؤخذ الشعير كما في سل ، أو يؤكل التمر لمنع حدوث التهاب في الأمعاء ٠

★ ★ ★

املاح وزلال :

ـ يشرب عصير نصف ليمونة مع كوب ماء دافىء على الريق ، ويفيد لتطهير الكلى ٠

ـ يغلى قبضة قرصعنة (شوك بري) في ليتر ماء ، ويشرب خلال اليوم ، يكرر لمدة شهر للزلال بشوك جديد لكل يوم ٠

ـ يغلى ٥٠ غراماً بعدرون في كوبين من الماء حتى يبقى كوب واحد ، يؤخذ من الماء الباقي ملعقة ثلاث مرات يومياً ، يكرر بغلي جديد حتى ١٥ يوماً للزلال ٠

ـ تؤكل الفاصوليا الخضراء ، ويشرب نصف كوب من عصيرها يومياً حتى الشفاء ٠

ـ يشرب نقيع التمر الهندي يومياً لتنقية الدم ، أو يؤخذ الرمان كذلك ٠

ـ يراجع قسم (بول) لوجود وصفات مناسبة فيه ٠ ويقلل من مصادر البروتين كاللحم والبيض للخلاص من الزلال ٠

★ ★ ★

انتفاخ (غـازات) :

- يشرب من مغلي المفردات التالية مجتمعة ، أو كل نوع على حدة **وهي** : كمون ـ يانسون ـ شمار (شمر) ـ حبة سوداء (كمون هنـدي) ـ حلبة ـ بذور البقدونس ، ومنقوع بذور الجزر ٠
- يؤكل الثوم ، أو الزنجبيل ، أو يشرب مغلي الزنجبيل ٠
- يسلق الملفوف طويلاً ، ويشرب الماء الذي سلق به ٠
- يؤكل الشبت ، أو يشرب مغليه ، أو مغلي البابونج ٠
- يطبخ الزعتر ، ويمزج بالخل ، ويؤخذ ، كما يؤخذ منفرداً لتنبيه المعدة٠
- يؤخذ مغلي الكراويا ـ يفيد للمغص ـ أو تؤخذ الكزبرة بأي شكل ٠
- يؤخذ الليمون مع الماء كما في أملاح ٠
- ينقع مقدار من ورق النارنج بضعفيه من الماء ، ويشرب ٠
- تؤخذ نخالة القمح بأي شكل ٠
- يؤكل البصل حيث تحارب خمائره الغازات المتجمعة في البطن ٠

* * *

بحـة (غياب الصوت) :

- يعصر الملفوف ، ويمزج بالعسل ، ويشرب ، ويغرغر به ٠
- يغلى ١٠٠ غرام تين جاف بليتر ماء ، ويشرب منه ، أو يمص سكر نبات٠
- يمزج التفاح والشمر والبصل وعرق السوس وحب الرشاد والزنجبيل ويغلى المزيج ، ويشرب منه ، ويغرغر به ٠
- يؤكل القنبيط بالعسل ، أو يشرب عصيره لإعادة الصوت المفقود ٠
- يؤكل الكرفس نيئاً ، أو يشرب عصيره ٠

بـرد (خشونة الجلد ، تشققه) :

ـ يدهن بمزيج من زيت الزيتون والجليسرين ٠

ـ يمزج مقادير متساوية من عصير الليمون ، والجليسرين ، والكولونيا ، ويدهـن به ٠

ـ يطبخ اللفت ، ويعصر ماءه على الجلد ، ويوضع اللفت على المكان المتشقق ٠

ـ يغلى بذر السفرجل ، ويدهن به ، أو يعمل كمادة صلصال ٠

ـ يفيد زيت الزيتون والجليسرين للتشليج ، يدلك به عدة مرات ٠

ـ يغلى ٢٥٠ غراماً من رؤوس عروق الكرفس في ليتر ماء لمدة ساعة ، تغطس فيها الأيدي أو الأرجل وهي حارة ثلاث مرات خلال اليوم ، ويحفظ العضو بعدها من البرد ٠

ـ يدهن بعصير الخيار ، أو مغلي الخيـار ، أو دهن البنفسـج ، أو عصـير الليمـون ٠

* * *

التأثـر بالبـرد :

ـ يشرب مغلي شواشي الذرة ٢٥ غراماً في ليتر ماء للنزلات البردية ٠

ـ يشرب كوب ماء أضيف اليه ملعقتان صغيرتان من خل التفاح بعد الأكل ٠

ـ يشرب كوب ماء على الريق أضيف اليه ملعقة صغيرة من العسـل ومثلها من خـل التفاح ٠

ـ يستحم مرتين في أسبوع بمغطس حار أضيف اليه ليتر من خـل التفاح وكيل ملح بحري ، ثم يعقبه دوش (رشاش) بارد قصـير جداً ، ويدلك الجسم بعده بالخـل ٠

ـ يؤخذ زيت السمسم لمقاومة البرد ، كما يؤكل الشمندر المسـلوق أيام الرشـوحات والبرد ٠

- ينقع ٥ غرامات قرفة في نصف ليتر ماء في إناء مسدود ، ويشرب لمكافحة البرد .

- يشرب مغلي الخولنجان للتدفئة والتنبيه والسعال ، ويشرب الزنجبيل كذلك .

- يغلى ٦ غرامات بذر لفت معزهر الزيزفون ، ويصفى ويشرب لأمراض البرد .

- يؤكل مخلل الخيار للتدفئة أثناء البرد .

* * *

(برص - بهق)

تحتاج المعالجة إلى صبر ، وإن الله مع الصابرين

- يمزج عصير الرشاد بالخل ، ويدهن به .

- يحرق الثوم حتى يصير فحماً ، يسحق ويدهن به ، أو يغسل بماء طبخ الترمس .

- يؤكل الجزر ، ويدهن بعصيره ، أو يطلى بدقيق الترمس .

- يحرق قشر الليمون أو قشر الأترج ، يسحق ، ويدهن بالمسحوق .

- يحرق ورق الآس ، ويسحق ، ويدهن بالمسحوق ، أو يدهن بماء البطيخ الأصفر .

- ينقع العصفر ، أو يغلى ، ويدهن بالماء ، أو تستعمل الحبة السوداء كما في أكزيما .

- تحرق الأصداف البحرية البيضاء المحرقة ، وتسحق ، ويطلى بها .

- يستعمل مهروس بذر الجرجير أو عصير ورقه للبهق دهناً .

ـ يهرس الثوم ، ويمزج بالعسل ، ويطلي به ٠

ـ يدق بذر البصل ، ويدهن به ، أو يدهن بعصير البصل ممزوجاً بقدره من الخل ٠

ـ يؤكل اللفت، والملفوف، والفجل ، والجزر أثناء العلاج ٠ كذلك الكرنب٠

* * *

بروستات :

ـ يؤكل البصل منفرداً ،ويشرب عصيره ، ويحقن به من الشرج أو القضيب٠

ـ ينقع البصل بالخل الأبيض ، ويؤكل ، ويمكن أن يحقن بالنقيع ٠

ـ يؤكل الملفوف ، ويشرب عصيره ، ويعمل كمادات بورقه فوق البروستات بين الشرج والخصيتين ٠

ـ يجب الإكثار من فيتامينات (أ ـ ج) لانها تساعد على الشفاء ومقاومة الالتهاب ٠

* * *

بلعوم (فم ـ حنجرة ـ حلق) (التهابات ، قروح) :

ـ يغرغر بعصير ورق الاجاص لالتهاب اللهاة واللوزتين ٠

ـ يغرغر بواحد مما يلي : نقيع حب السماق ـ مغلي البابونج ـ مغلي ٢٥ـ٣٠ غراماً من ورق التين ـ عصير الكرفس ـ نقيع زهر الزعرور ممزوجاً بالعسل ـ عصير البقدونس أو ماء طبخه ٠

ـ يغلى التفاح المقطع ، ويغرغر بماء الطبخ ، ويشرب منه (يفيد للسعال)والالتهاب ٠

ـ يمضغ ورق الزيتون ويمص ماءه ، ويرمى التفل ، لأورام الحلق والقلاع٠

ـ تفرم حبة لفت كبيرة ، وتسلق بنصف ليتر ماء ، ويغرغر بالماء ٠

- يغلى ١٠٠ غرام تين جاف في ليتر ماء ، ويمكن اضافة زهر الخطيمة (الختمية) ويغرغر به بعد تصفيته ٠

- يغلى قشر الجوز الأخضر الطري ، ثم يصفى ويضاف الى الماء بعض العسل ويغرغر به لكل أمراض الفم والحنجرة ٠ أو يغرغر بغلي الشعير٠

- تسحق حفنة هندي شعيري وتغلى بكوبين ماء مع مقدار جوزة من ورق الخبيزة حتى يبقى كوب واحد ، ويغرغر منه ثلاث مرات في اليوم لكل التهابات الفم ٠

- يغلى ٥٠٠ غرام ثمر توت العليق (فرامبواز) مع ٨٠٠ غرام سكر فيكون شراب ممتاز يغرغر به لأمراض الفم ٠

- يغلى ليتر ماء ، ثم يضاف اليه ملعقة عسل كبيرة ، ويغرغر منه لأمراض الفم أو يدهن بالعسل منفرداً ان أمكن ٠

- يطبخ الزعتر مع الكمون ، ويغرغر بماء الطبخ لكل أمراض الفم ٠

- يحك القسط الهندي بالماء ، ويقطر بالأنف أو يستنشق حتى يصل الى الحلق لنزول اللهاة أو اللوزتين ٠

★ ★ ★

بواسير :

- تطبخ جميع أجزاء الزيتون (غصن ، ورق ، ثمر ، نوى) مع الكراث بماء الصبار (عصير الورق) حتى تمتزج ، ويدهن بها كعلاج ناجع ٠

- يسحق جيداً ١٥ غراماً من الزنجبيل و ١٥ غراماً من العفص ، وتعجن بفنجان زيت خروع ، وتعمل حبات بحجم نوى الزيتون ، تغلف ببودرة عرق السوس ، ويؤخذ حبة واحدة بعد الأكل بساعة مرة واحدة في اليوم حتى تنتهي الكمية ٠

- يفيد أكل الكستناء ، اليقطين ، حبات الحلبة ويشرب ماء طبخها ٠
- يسحق الكراث أو الشبت ، ويعمل كمادات من المسحوق فيقلع البواسير ، ويبرئها ٠

ـ تدهن البواسير الدامية بماء البقلة ، أو بقطنة مبللة بالكيروسين(الكاز) ويدهن بعد الكاز بزيت خروع ·

ـ يعمل كمادات بورق النعنع الأخضر المفروك ، أو ورقالسلق المطبوخ·

ـ يعمل كمادات ورق ملفوف ، ويؤكل البطيخ الأصفر ·

ـ يصب على مدقوق ورق الريحان بعض الماء ، ويمزج بدهن الورد ، ويعمل كمادة ·

ـ يغلى ٢٠ غراماً من الشوفان بليتر ماء ، ويشرب عوضاً عن القهوة لتليين البواسير وتسكين الألم الى أن يتم العلاج ·

ـ يؤخذ من عصير العنب بمعدل ٧٠٠ــ١٤٠٠ غراماً يومياً حتى الشفاء ·

ـ يذاب الأنزروت بالماء ، وتلطخ به البواسير ، ثم يذر فوقها مسحوق الحبة السوداء ·

ـ يذاب شحم كلى العجل ، وزبدة الكاكاو ، ويمزج بنسبة مقدارين من الزبدة وثلاثة مقادير من الشحم . يغسل المكان بالماء الدافىء والصابون ، ويجفف ويدهن من المزيج صباحاً ومساءً لـ ١٥ يوماً ·

ـ إذا حرق ثفل العنب ، وقضبان الكرم ، وضمد برمادهما مكان البواسير التي قلعت أبرأها ·

* * *

بول (التهاب المسالك ـ انحباس ـ قلة ـ تقطير) :

ـ تنقع أغماد الكرز عدة ساعات بالماء ثم تغلى ٢٠ دقيقة ، وتصفى وتشرب كعلاج قوي لإدرار البول ·

ـ يؤكل اليقطين ، أو يطبخ كمية من بذوره المقشورة بماء أو حليب ، ويؤخذ منها عدة أيام للإلتهابات وحصر البول ·

ـ يؤكل الخس ، أو يشرب ماء مغلي الشعير للالتهابات والحصر ·

- يؤكل الرشاد الغض ، ويغلى قبضة منه مع ثلاث بصلات ورأسين من اللفت في ليتر ماء عدة دقائق ، ثم يصفى ، ويشرب ثلاثة أكواب بين الوجبات للإدرار ٠

- مغلي ٢٥ غراماً ورق بندق في ليتر ماء أحسن مدر للبول ، ولتنقية الدم ٠

- يؤكل السلق المطبوخ ، ويشرب مغلي ٢٥-٥٠ غراماً في ليتر ماء للإدرار والتهاب المجاري ٠

- يؤكل القسم الأبيض من الكراث لكل علل المسالك البولية ٠

- تدهن منطقة الكلى والحوالب بدهن البان ، أو يؤخذ الكمون أكلاً وشرباً لبرد الكلى ، وتقطير البول ، كما يفيد مطبوخ الزبيب لذلك ٠

- يشرب مغلي الينسون ، أو تؤكل الأكدنيا أو الكرفس أو عصيره للإدرار ٠

- يؤخذ طبيخ الزعتر مع الخل ، أو يشرب اللبن الرائب أو مصله للإدرار ٠

- يؤكل العنب أو الهندباء ، أو التين أو البقلة للإدرار والمعالجة والتنظيف ٠

- تؤكل الفاصوليا الخضراء ، ويشرب نصف كوب من عصيرها يومياً للبول الزلالي والرمل ، ولتنقية الدم من الأحماض ٠

- يشرب مغلي شواشي الذرة لكل أمراض المسالك البولية ٠

- للتخلص من حمض البول في الدم ، ولمعالجة انحباس البول وقلته يؤخذ مما يلي : عنب - كراث - أرز - بندورة - قنبيط - بقدونس - كمثرى - سرفيل - خيار - قثاء ٠

- يشرب نقيع بذور الجزر ، أو مغلي ورق العنب كمدر جيد للبول ٠

- يطبخ ثمر الأراك ، ويشرب لتنقية المثانة ، وإدرار البول ٠

- يؤكل حب الآس ، أو العسل ممزوجاً بالخل لحرقة البول في المثانة والمجرى ٠

ـ يعمل كمادات من ورق الآس فوق الحالبين للورم ·

ـ يؤكل البصل نيئاً فيشفي ـ بإذن الله ـ من الزحار البولي الشديد ·

ـ يغلى ثلاث حفنات جرجير مع بصلة بيضاء كبيرة في ليتر ونصف ماء حتى يبقى نصف ليتر ، ويشرب فنجان صباحاً ، ونصف فنجان مساءً للإدرار ·

ـ يؤكل التفاح ، ويشرب عصيره لتنقية الدم من حمض البول ·

ـ يشرب مغلي ٤ غرامات زهر بابونج في ١٠٠ غرام ماء لالتهاب المسالك البولية ·

ـ يشرب نقيع التمر الهندي لأحماض الدم الزائدة والفضلات المتراكمة بسبب الكسل ·

ـ يصب نصف ليتر ماء مغلي على ٢٠ غراماً ورق جرجير ، ويترك فترة ثم يشرب لمعالجة الحصى ولإدرار البول ، أو مغلي ورق اللوز كما في دود·

ـ يؤكل اللوز ، أو يشرب زيته لفتح مجاري البول ، وإنزال الرمل ·

ـ يغلى ٢٥ـ٥٠ غراماً من السلق في ليتر ماء ، ويشرب للالتهاب في المسالك·

ـ يؤخذ نصف كأس من عصير الرشاد ممزوجاً بمثله زيت زيتون لانحباس البول ·

* * *

بول الأطفال في الفراش :

ـ يحمص مسحوق قشر سبع بيضات كالقهوة ، ويمزج بـ ٥٠ غراماً عسلاً، ويعطى للطفل ملعقة صغيرة صباحاً ، وملعقة مساءً ·

ـ يحمص ١٠ غرامات زنجبيل ، وتسحق ، وتمزج مع ٢٠٠ غرام عسلاً ، ويعطى للطفل ملعقة صغيرة قبل النوم ·

ـ يعطى الطفل ملعقة عسل صغيرة قبل النوم بساعة ·

ـ يطعم الطفل الحمص المسلوق ، أو حب الترمس بشكل تسالي لفترة·

تخمة (عسر الهضم) ـ راجع عسر الهضم ـ

ـ تقطع سفرجلة شرحات رقيقة ، وتطبخ في ليتر ماء حتى يبقى نصفه ، ثم يضاف ٥٠ غراماً سكراً ، ويؤخذ من الطبيخ على دفعات ·

* * *

تسمم (تناول السم ، او طعام فاسد ، او نهش افاعي وعقارب ، وسائر الهوام) :

ـ لما وصل إلى المعدة يؤخذ محلول ملح مركز أو بيض نيء أو حليب ـ شرباً ـ ·

ـ يشرب العسل مع الماء لعضة الكلب الكلب ، ولأكل الفطر السام ·

ـ يؤخذ سبع غرامات حبة سوداء مسحوقة مع الماء لعضة الكلبالكلب ·

ـ تؤكل القرة الطازجة للتسمم بالنيكوتين من التدخين ·

ـ يؤخذ الخردل باعتدال لتنقية المعدة من طعام فاسد · ويؤخذ النعنع للتسمم ·

ـ يؤكل التين ، ويشرب الليمون لكافة السموم ·

ـ يؤخذ مما يلي لتنقية المعدة من تسممات ، وهي : أناناس ـ خيار ـ برتقال ـ كريفوت ـ عنب ـ دراقن ـ بندورة ـ قثاء ـ رشاد ، أو عصير ما ذكر ·

ـ يؤخذ عصير الملفوف أو مطبوخة ، أو البقدونس ، أو كمية كبيرة من الحليب ، أو مصله للتسمم الكحولي (بسببالسكر) والحمرةأمالحبائث·

ـ يؤخذ عصير العنب بعد الطعام بثلاث ساعات لعدة أيام لكلالتسممات·

ـ تؤكل الهندباء البرية ، أو يشرب عصيرها لجميع السموم ·
ـ يؤخذ سمن البقر ، أو سمن الماعز لمكافحة السم القاتل ، وللدغ الحيات والعقارب ·

ـ تضميد نهش الحية أو لدغ العقرب بالثوم المهروس يجذب السم من الجسم ·

ـ تشرب عصارة قشر الأترج ، ويضمد بالقشر لنهش الأفاعي ·

ـ ينقع ٧ غرامات من بذر الأترج بماء فاتر ، ويشرب للسموم القاتلة ·

ـ يؤكل حب الآس لسم الرتيلاء والعقرب ، ويعمل كمادات بقدونس مهروس لعقص الحشرات ·

ـ يؤخذ قليل من مسحوق القرنفل لمكافحة السموم (يمزج بالسكر) ·

ـ يعمل كمادات ملفوف ، أو كمادات صلصال حسبما شرح في آكلة ، ذلك للعض واللدغ واللسع ·

* * *

تهيج :

ـ يؤكل الخس بكثرة للتهييج التناسلي خاصة ، والعصبي عامة ·

ـ يؤخذ الجزر وعصيره ، أو العسل ، أو الحليب ومشتقاته ، أو

كوبان من عصير الملفوف يومياً ، وكل ما يتوفر فيه فيتامين ب٦ للتهييج العصبي ·

* * *

تيفوئيد :

ـ يشرب ماء سلق الشعير كما في سل ·

ـ يؤكل البطيخ الأحمر وقاية وعلاجاً ·

ـ يغلى قشر البرتقال بكوب ونصف من الماء حتى يبقى كوب واحد ، يوزع على ثلاثة أيام شرباً ·

* * *

ثاليــــل :

- تدلك بشدة بالخرنوب غير الناضـــج عدة أيام ، أو تضـــمد بورق الريحان والزفت ٠
- يدلك الثالول عشر مرات في اليوم بزيت الخروع ثلاثة أسابيع ٠
- يعمل كمادات بصل مهروس وملح لخمسة أيام ، أو كمادات مـن الزفت وورق الريحان (الحبق) ٠
- يدهن بعصير ورق التين ، أو بلبن التين صباحاً ومساءً عدة أيام ٠
- يحك الثالول بورق البقلة حتى يزول ، أو يضمد بورق السلق حتى يقلع ٠
- تهرس الحبة السوداء ، ويضمد بها حتى يزول الثالول ٠
- يهرس الكراث ، ويعمل منه كمادات على الثآليل والبثور فيذهب بها ٠

★ ★ ★

ثفن (غلظ في جلد اليد او الرجل) :

- يغطس الثفن بالماء الدافيء عشر دقائق ، ثم يجفف ويوضع عليـــه شرحة بندورة خضراء قاسية من جهة اللب من المساء حتى الصـــباح يكرر ذلـك خمســة أيام ٠
- ينقع ورق الكراث في الخل ٢٤ ساعة ، ثم يدهن بالنقيع مساءً قبل النوم ، يكرر ذلك حتى يسهل قلع الثفن ٠
- يدهن بلبن أغصان التين ، أو عصير الورق صباحاً ومساءً ٠
- ينقع قشور ليمونتين بخل قوي مدة ثمانية أيام ، ثم يدهن بالنقيـع مرتين يومياً لعــدة أيام ٠

★ ★ ★

ثعلبـــــة :

ـ تدلك بواحد مما يلي : عصير البصل ـ رماد الثوم المحروق ممزوجـاً بالعسل ـ بخل التفاح ست مرات يومياً ـ بشحم الوز عدة مرات في اليوم ـ بصبغة اليود ـ يحرق ورق الزيتون ، ويمزج بماء تخليل الزيتون ، أو ماء الزيتون المهروس ثم يمزج المزيج الأول بالعسل ، ويطـــلى به ٠

ـ تغلى قبضة من كزبرة البير بليتر ونصف ماء حتى يبقى ليتر ، ثم يدهن بالماء مرتين يومياً لعشرة أيام ٠

ـ يمزج الثوم وقليل من الملح والطحينة ليصيروا كالمرهم ، تدلك الثعلبة بقماش حتى تصبح حمراء ثم تدهن من المزيج ، مرتـين أو ثلاثاً يومياً لســـتة أيام ٠

ـ تدلك بمـرهم الثوم والفازلين كما في خناق ٠

★ ★ ★

جـــرب :

ـ تقطع تفاحة الى نصفين ، ينزع قسم كبير من اللب ، ويوضــــع في التجويف قليل من زهر الكبريت ، ويربط نصفا التفاحــة الى بعض بخيط ، وتشوى بالفرن ، تهرس ، ويفرك المكان المصاب بالســـائل نتيجة الهرس ، يكرر حتى الشـــفاء ٠

ـ يدهن بعصير الرشاد الممزوج بالخل حتى الشفاء ٠

ـ يوضع الحناء بشكل كمادة لعدة ساعات ، ثم يدهن بواحد مما سبق ذكره ٠

ـ يدهن بدموع العرائش ، أو يغسل بمغلي النعناع ١٨ غراماً نعنع جاف في ليتر ماء لـمدة ربع ســاعة ٠

ـ تؤكل الكسبرة ، ويدهن بعصيرها ٠

ـ تهرس الحبة السوداء ، وتمزج بالخل ، ويضمد بالمزيج ٠

- يطلى بدقيق الترمس بعد الحمام والتجفيف .

- يدهن بعد الحمام والتجفيف بمادة (بنزوات البنزويل) ثلاث مرات في الأسبوع .

* * *

جروح :

- صمغ شجر الاجاص ، أو صمغ الزيتون ، أو عصارة ورق الزيتون أو عصارة الزيتون ، تلحم الجروح .

- تطهر الجروح بمخفف عصير الليمون ، أو مزيج متساو من عصير التفاح وزيت الزيتون .

- يعمل كمادات بقدونس مهروس ، أو تفاح مقشور مشوي للمعالجة .

- يهرس الثوم ، وينقع في الخل ، ويضمد به لتعقيم الجروح المنتنة .

- يضمد بأوراق الجزر المهروسة ، أو أوراق الكرفس المهروسة .

- يطبخ الكراث ، ويغسل الجرح بالماء ، ويعمل كمادة بالورق المطبوخ ، أو بورق السلق المهروس .

- يعمل كمادات ورق ملفوف لمدة ساعتين ثم تبدل وتبقى ٤ ساعات ثم طول الليل أو تبدل كمادة الليل حسب الحالة .

- يغمس قطنة بخل أذيب فيه ملح ، وتوضع على الجرح لمنع النزيف .

- يدهن بالعسل لقتل الجراثيم ، وإبراء الجروح ، أو يمزج العسل بدقيق العدس .

- يذر رماد ورق البردي على الجروح فيقطع الدم ، ويمسك الجرح .

- يضمد الجرح بقطعة صوف مبللة بالخل لمنع الورم .

- يذر مسحوق القرنفل على الجرح ، أو يعمل كمادة .

- يعمل كمادات من ورق الكرنب النيئة أو المطبوخة لتعقيم الجروح المتعفنة.
- يطبخ الكراث ، ويغسل الجرح بماء الطبخ للتطهير واستعجال الشفاء.
- يحرق القلقاس ، ويذر على القروح فيدملها.
- يعمل كمادات بالكزبرة الممزوجة بدقيق الفول لمعالجة الجروح.
- تغلى نخالة الشعير ، وتغسل الجروح المتقيحة بالمغلي ، فينظفها.

* * *

جلد - (راجع برد) :

- يدهن الجلد باللبن الرائب لعدة دقائق للتطرية والتجميل.
- يدهن الجلد الجاف بعصير البرتقال ، فيستفيد جداً.
- يشرب مغلي ٢٥-٥٠ غراماً من ورق السلق في ليتر ماء لمعالجة الأمراض الجلدية.
- يدهن بزيت الخروع صباحاً ومساءً لمدة شهر للبقع السوداء في الجلد والشامة.
- تسحق الحبة السوداء ، وتمزج بالخل ، ويدهن بالمزيج للبهق الأسود (البقع السوداء).
- يدهن بالعسل ، ويؤكل منه لتقوية الجلد. كما يؤكل البصل لصحة الجلد.
- يدهن بعصير التفاح أي مكان من الجسم يراد تقوية الجلد فيه(جيد).
- يعمل كمادات كرز مهروس لتقوية الجلد ، ويؤكل الرشاد - الجزر - اللفت - الملفوف للتقوية ، ولصحة الجلد عامة ، كما يؤكل الخيار لجمال الجلد.
- يدهن بمزيج من (ملعقة كبيرة من العسل ، ملعقة صغيرة جليسرين ، قليل من الطحين ، بياض بيضة) لخشونة الجلد واليدين.
- يعمل كمادة خس مسلوق مدهون بزيت الزيتون للبثور ، أو بزيت الزيتون كما في أكزيما الجفون في عين.

* * *

جمـرة ـ (راجع خراج ، دمل) :

ـ يؤكل الملفوف ، ويشرب عصيره ، ويعمل كمادات بالورق ثلاث مرات في اليوم وتغسل الجمرة ليلاً بماء سلق الملفوف، أو كمادات رشاد مهروس.

★ ★ ★

جنس :

ـ يؤكل الخس ، التفاح بقشره ، البصل (المسلوق بقشره) ، الفستق الحلبي ، الثوم ، التمر (خاصة مع الحليب والصنوبر ، أو القرفة) للتقـــوية .

ـ تقشر مقادير متساوية من بذر القرع والخيار والبطيخ الأصــفر ، تهرس ، وتمزج ، وتؤخذ مع العسل أو السكر ثلاث ملاعق يومياً موزعة.

ـ يغلى ورق السمسم مع بذر الكتان ، ويشرب ، فيزيد المني والقوة الجنسية.

ـ يؤخذ مغلي الحلبة ، وتؤكل الحبات المطبوخة ، ويؤكل الكرفس أو يؤخذ عصيره أو حســاءه .

ـ يؤخذ مزيج من الحبة السوداء ، وزيت الزيتون ، واللبان الذكر لاعادة القوة المفقــودة .

ـ يسلق البيض قليلاً ، ويؤكل ، ويؤخذ زيت بذور البقدونس .

ـ يؤكل الرشاد الأخضر ، أو حبه المطبوخ ، أو يشرب مغلي الشمر .

ـ يؤخذ طلع النخيل ممزوجاً بالعسل ، أو يؤكل الأناناس ، أو الخس أو القلقـاس .

ـ يغلى ٢٥ غراماً من قشور الجوز الأخضر (القشرة الخارجية للجوزة قبل النضج) في ليتر ماء على نار هادئة نصف ساعة ، ويشرب قدر فنجان قهوة قبل كل طعــام .

ـ يؤخذ حب الهال مسحوقاً . أو مشروباً لمقاومة الضعف .

ـ يؤخذ نصف كوب قمح مسلوق بطناجر الضغط ، وثلاث ملاعق خميرة موزعة على الوجبات ، وثلاثة أكواب لبن يومياً للتنشيط ، وتأخير الشيخوخة ، وتؤمن فيتامينات ب من مصادرها الطبيعية عامة ٠

ـ يشرب الحليب ، أو يؤكل العنب ، أو التمر عقب الجماع لتلافي ضرره ٠

ـ يغلى جذر القرصعنة (قرصع ـ قصعوان) ويشرب منه لتهييج الجنس الإكثار منه يضر المثانة ٠

ـ ينقع الحمص حتى يلين ، ويؤكل منه ، ويشرب من ماء النقع مع العسل ٠

ـ يؤكل االكرز ليزيد في الإنعاظ (الانتشار) ، ويؤكل الموز لتغذية الإخصاب ٠

ـ يؤخذ حب القطن المقشور لتهييج المحرور ممزوجاً بالخل والعسل ، ومع القرفة لتهييج المبرود ٠

ـ يكثر من أكل الخس لمن ابتلي بالإنعاظ المستمر للتهدئة حيث للخس مفعول مضاعف ٠

* * *

جيوب (رشح ـ زكام) :

ـ تغلى ملعقة نخالة في كوب ماء ، ويشرب المغلي للزكام الخفيف ٠

ـ يعمل كمادات من ورق الملفوف ، أو شرحات الليمون على الجبهة ، ويقطر عصيرهما في الأنف ٠

ـ يذاب نصف ملعقة ملح صغيرة في نصف كوب صغير ماء دافىء ، ويضاف له بضع نقط ليمون ، ويستنشق منه ، يكرر ثلاث مرات في اليوم ٠

ـ يشم زهر النرجس لفتح الأنف المزكوم ، أو يشرب نقيع التمر الهندي ٠

ـ يمضغ شمع العسل كالعلكة لمدة ساعة ، يكرر بشمع جديد ست مرات في اليوم ولمدة أسبوع لمقاومة التهابات الأنف والجيوب ٠

ـ يستنشق بخار مغلي البابونج ، أو النعناع الجاف ١٨ غرام في الليتر للالتهابات ٠

- يعمل حمية على تفاح نيء مبشور ٥٠٠-١٠٠٠ غرام يومياً لمدة يومين أو ثلاثة لمقاومة الرشح والزكام .

- يقطر من مزيج عصير الرمان والعسل لأورام الغشاء المخاطي في الأنف.

- يقطر من عصير البصل لمعالجة أمراض الأنف ، ويؤكل اللفت نيئاً لعمل مناعة .

- يحك القسط الهندي بالماء ، ويقطر منه للأطفال ، ويستنشق الكبار بحيث يصل الى التجاويف .

- تفرم بصلة كبيرة ، وتغمر بزيت الزيتون ، ويضاف قليل من الملح وعصير الليمون ويؤكل المزيج للرشح والزكام والجريب .

- يغلى ١٠٠ غرام تين في ليتر ماء ، ويشرب منه للرشح المزمن ، أو يؤكل الكرفس ، أو عصيره .

- يدلك الجسم بماء دافىء فيه ملح ، ثم يغسل بماء بارد للحفظ من الزكام.

- تقلى الحبة السوداء ، ثم تدق وتنقع في زيت الزيتون ، ويقطر من النقيع ثلاث قطرات أو أربع للزكام العارض معه عطاس كثير ، أو تدق الحبة ، وتصر في خرقة وتشم أياماً بدون أن تقلى .

- يشم المردقوش (زعتر بري) أو يغسل الأنف بمغلي ١٥ غراماً منه في ليتر ماء للزكام .

- يؤكل في مواسم الرشح مما يلي وبكثرة : ملفوف - خس - لفت - توت أسود (شامي) - سرفيل - تفاح . أو يشرب مغلي الفلفل مع السكر كما في سعال ولكن باعتدال .

- يشرب مغلي أو نقيع الشعير - كما في سل - للرشح المستعصي .

- يشرب نقيع التمر الهندي لمقاومة الزكام .

* * *

حب الشباب :

ـ يؤكل الملفوف ، ويشرب عصيره ، ويغسل بالعصير ، ويعمل كمادات بالورق .

ـ يطبخ ورق الخس قليلاً ، يدهن بزيت الزيتون ، ويعمل كمادة .

ـ يؤكل اللفت يومياً ، ويمسح بعصير القرة ، ويؤخذ من خميرة المعجنات مع المعالجات .

ـ يغسل بنقيع البقدونس مرتين يومياً لكل البقع والبثور والحبوب .

ـ يدهن الوجه بمزيج من عصير البندورة مع ملعقة غليسرين وقليل من الملح وهذا المزيج ينوب عن غسول التجميل .

ـ يدلك الوجه بمزيج متساو من العسل وعصير الجزر ، ويشرب منه يفيد للالتهابات كذلك .

* * *

حرارة :

ـ يؤكل الكرز الحامض أو عصيره ، أو يؤكل القثاء لتخفيف الحرارة .

ـ يعمل كمادات بماء مثلج على الرأس لدفع ضر الحمى .

ـ يؤخذ قليل من مسحوق القرنفل مع السكر ، أو مغلي أو نقيع جذور القطن لطرد الحرارة .

ـ تؤكل الهندباء ، أو يشرب من عصيرها ٥٠ـ٢٥٠ غراماً في اليوم ، أو ينقع ١٥ـ٣٠ غراماً من جذورها في ليتر ماء ٥ دقائق ثم يغلى ربع ساعة ويشرب منه كأس قبل كل وجبة طعام .

ـ يشرب نقيع أو مغلي الشعير ـ كما في سل ـ لتسكين الحرارة .

* * *

حـــروق :

- يستعجل بدهن الحرق بخل التفاح أو العسل ، أو العسل والإثمـد ، لمنع انتفاخـه ومعالجتـــه ٠

- يدهن بزيت اللوز الحلو ، أو عصير السلق ، أو يعمل كمادات بورق السلق المطبـوخ قليـلاً ٠

- يوضع شرحات بطاطا ، أو بطاطا مهروسة على الحروق فور حدوثهـا لمنـع انتفـاخ الجلـد ٠

- يطلى المكان ببياض البيض ، أو ماء تخليل الزيتون فور حدوث الحرق ٠

- يهرس ورق الملفوف ، أو الفاصوليا الجافة المطبوخة ، ويعمـــل من أحدهما كمادات للمعالجـة ٠

- يشق التين ويوضع على الحروق من جهة اللب ، أو يعمل كمـادات جـزر مبروش ٠

- يحرق متر من خشب القصب ، ويسحق ، ويمزج بنصف فنجان زيت خروع ، ويدهن من المزيج مرتين يومياً مع ربط المكان ، يكرر أربعة أيام ٠

- يسخن ١٠ غرامات نشا مع ١٥٠ غراماً غليسرين على نار خفيفة ليصير مرهماً ، ويدهـن به ٠

- يمزج صفار أربع بيضات مع ستة غرامات صابون غار مبروش ، ويعمل كمادة تلف بالشاش ، وتكرر لخمسة أيام ٠

- يحمص ٥٠ غراماً ميرمية كالبن ، وتسحق ، وتمزج مع فنجـان زيت زيتون ويدهـن منه خمسة أيام ٠

- يمزج ١٠٠ غرام زيت خروع مع ٥٠ غراماً سـبيداج ليصـير كالمرهم ويدهن به مساءً لمدة أربعة أيام ، لحريق الماء ٠

* * *

حساسـيـة :

ـ يؤكل الفجل الأسود ، أو الخس ، أو يشرب عصيرهما •

ـ يشرب مغلي أو نقيع الطحلب . أو مغلى النعنع كما في جيوب •

ـ يشرب مغلي القرفة للحساسية المزمنة ، أو قليل من مسحوق القرنفل مـع السـكر •

* * *

حصـوة (كلى ـ مثانة ـ مـرارة) :

ـ تقور فجلة ، ويوضع في التقوير ١٣ غراماً بذور لفت ، يغطى التقوير بالقطعة التي نزعت ، وتغلف الفجلة بعجين ، وتدفن برماد النار الساخن حتى ينضج العجين ينزع عن الفجلة وتطعم لصـاحب الحصـاة ، تكور ٣ أيام •

ـ يسحق ٥٠ غراماً بذر بقدونس و ٥٠ غراماً بذر كرفس ، و ٥٠ غراماً شمر وتغلى مجتمعة ، وتشرب ، يشرب معها مغلي البقدونس الأخضر عوضاً عن الماء لستة أيام • ويؤكل الفجل والبقدونس والملفوف ، والخس ، والرشاد ، واللوز ، والشوفان ، والكرفس ، والفاصـوليا الخضراء ، والبطيخ والقسم الأبيض من الكراث ، أو يشرب عصـير ما ذكر ، وحسب الموجـود •

ـ يؤخذ على الريق ملعقة أو ملعقتا زيت زيتون مع قليل من عصـير الليمون ، ومسـاءً •

ـ تجفف قشور التفاح ، وتسحق ، ويغلى ملعقة كبيرة في كوب ماء ، ويشرب •

ـ يؤخذ ملعقة صغيرة من دموع العرائش صباحاً لعدة أيام ، أو يؤخـذ ٧٠٠ـ١٤٠٠ غرام عصير عنب يومياً لعدة أيام •

ـ يغلى حفنة زهر فول في كوبي ماء على نار هادئة لمدة ساعة ، ويشرب على الريق ، أو يغلى لب الفول الأخضر ، ويشرب ، يكرر حسب اللزوم •

ـ يحرق قشر الفستق الحلبي القاسي ، ويشرب بالماء بعد سـحقه ، يكور حسب اللزوم •

- يغلى زهرات زيزفون مع ستة غرامات بذر لفت ، ويشرب ٠

- يشرب قدر أوقية من عصير سيقان ورق الفجل لحصى المثانة ٠

- يطبخ ويشرب من المفردات التالية مفردة أو مجتمعة لحصى المرارة والكيس الصفراوي وهي : فريز ، بذر كتان ، نعنع ، نبات الحرجل ، هالوك ، روند ، اهليلج ، جرجير ٠

- يؤخذ عصير الفجل وزيت الزيتون والتفاح والكرز لحصى المرارة . ويفيد الكرز لحصى المثانة ٠
- تشرب عصارة ورق القلقاس ، أو مغلي بذوره لحصى الكلى والمثانة ٠

- يصب نصف ليتر ماء مغلي على ٢٠ غراماً ورق جرجير ، ويشرب بعد أن يبرد جيداً لحصى الكلى ٠

- تطبخ أزهار حصى البان بالعسل ، وتؤخذ ، أو يؤخذ الزعتر البري مطبوخاً ونيئاً ٠

- ينقع الحمص ، ثم يطبخ ، ويؤكل ممزوجاً بدهن اللوز مع الفجل والكرفس ويفضل ما اسود منه أثناء الطبخ ٠

- يحلى ماء الشعير المغلي بدبس العنب ويشرب ٠

- يؤخذ اللبن الرائب مرتين يومياً ، ومصله أسرع منه ، يؤخذ شهراً٠

- يجفف الهليون في الظل ، يحرق ، ويخلط مع ضعفيه من العسل ، يؤخذ من المزيج عشرة غرامات على الريق لثلاثة أيام للحصى وعسر البول٠

- يطبخ الثوم بالحليب أو الماء ، ويؤخذ لحصى الكلى والمغص ٠

- يؤخذ خيار وقثاء ما أمكن لأنه يذيب الحامض البولي وأملاحه ٠

* * *

حصف (مرض جلدي معدي) :

- يؤكل الملفوف ، الجزر ، الكرنب . ويعمل كمادات بورق الملفوف ، ويغسل بعصيره ، يعمل كمادات بلب الجزر المبروش ٠

* * *

حَفَــر (مرض يفسد الــدم) :

ـ يؤكل له : ملفوف ، رشاد ، سبانخ ، بطاطا ، فجل ، برتقـال ، بقدونس ، ليمون ، بصل ، قــرة ـ ومنقوع الجرجير كمـــا في حصى . ويؤكل الكرفس .

* * *

حكة ـ (راجع حساســية) :

ـ يؤكل : خيار ، لوز ، مقدونس (سرفيل) .

ـ يمزج الموز بالخل أو عصير الليمون ، ويدهن به ، أو يشرب نقيـــع التمر الهنـــدي .

ـ يطبخ التين برغوة الخردل ، ويدهن به .

ـ تؤكل الكسبرة ، ويدهن بعصيرها ، أو منقوع الحب .

* * *

حَمْـــل :

ـ يؤخذ الهليون كما في حصوة لعسر الحمــل .

ـ يحمص كيل بذر خرنوب كالقهوة ، يسحق ويغلى ويشرب خلال شهر ثلاثة فناجين متفرقة يومياً محلى بالسكر (يفتحالرحم ، وينظمالدورة) .

ـ يؤخذ ثلاثة فناجين متفرقة في اليوم من حليب الحمارة الطازج لخمسةأيام حيث مفعوله كالخرنوب (يراعى الحل والحرمة لأهل الشأن) .

ـ يعمل تحميلة من نصف ملعقة صغيرة زعتر مسحوق منخول ، تربط بخيط طويل في شاشة وتدخل الى فوهة الرحم ، تكرر ثلاثة أسابيع لكل أسبوع واحدة ـ لفتح الرحم ـ .

ـ يمزج طلع النخيل بالعسل ويحمل في المهبل لمقاومة العقم ، ويســتعمل منفرداً قبل الجماعمباشرة ، كما يؤكل منه للمساعدةعلى تكوينالبويضة .

ـ يؤخذ من المواد التالية لتنشيط الإخصاب عند الجنسين وهي : طلع النخيل ، زيت بذور الخس ، زيت القمح ، صفار البيض ، الخس ، القمح ، زيت الذرة ، زيوت (الصويا ، السمسم ، فستق العبيد) ، الجزر ، البندورة ، وكل ما فيه فيتامين و .

ـ يؤكل قمر الدين ممزوجاً ببذر البقلة لقطع وحام الحمل .

ـ تؤخذ حبة واحدة لا غير من بذور الخروع بالفم لتوقيف الحمل سنة ، والله أعلم .

* * *

حميرة خبيثة :

ـ يشطب المكان شطباً خفيفاً بشفرة ، ثم يدهن بالعسل عدة مرات في اليوم .

* * *

حيض (راجع حمل) :

ـ يؤخذ عدة نقاط بالفم من زيت بذور البقدونس يومياً لغياب العادة .

ـ يؤخذ المشمش ، الموز ، الكرز ، الجزر ، الكستنا ، التمر التين ، البندق ، كريب فروت ، برتقال ، صويا ، قلقاس ، وكل ما يتوفر فيه فيتامين (أ) واليود ، لتنظيم الدورة ، علماً بأن توفر اليود وفيتامين (أ) يعدلان نقص الرغبة الجنسية عند المرأة .

ـ يعمل كمادات ملفوف فوق الرحم لثلاث ساعات أو أكثر ، ويؤكل البقدونس ، والخس ويشرب الحليب واللبن قدر المستطاع لتخفيف الآلام المرافقة للحيض .

ـ يكثر من مصادر فيتامينات (ج ، ك) كالخضار والحمضيات ، والفليفلة الحلوة لتحاشي النزف ، ويتولد (ك) في الجسم من تناول اللبن والعسل على ألا تؤخذ معهما مضادات حيوية من فصيلة البنسلين .

ـ يؤخذ شراب الريحان كما في اختلاج ، أو يشرب مغلي زهر البابونج لآلام الحيض .

ـ يعمل تحميلة من لبن أغصان التين وصفار البيض ممزوجين لتطهير الرحم ، وإدرار الحيض ٠

ـ يشرب مغلي ٣٠ غراماً ورق تين في ليتر ماء قبل موعد الحيض لتنظيمه وإدراره ٠

ـ يؤخذ الثوم ، أو يؤخذ طبيخ الزعتر ممزوجاً بقليل من الخل لإدرار الحيض القليل ٠

ـ تطبخ حبات الحلبة ، وتؤكل ، ويشرب ماء الطبخ لتنشيط الطمث عند الفتيات ٠

ـ يستعمل عدة نقط من زيت الحبة السوداء ، أو مغلي الحبة السوداء شرباً لإدرار الطمث ٠

ـ يؤخذ طلع النخيل ، أو قليل من مسحوق القرنفل مع السكر ، لإدرار الطمث ٠

ـ تؤكل القرة الخضراء قبل أن تزهر ، حيث يتوفر فيها اليود المهم للنساء ، لإدرار الطمث ٠

ـ يشرب مغلي حب الهال ، أو يبلع مسحوقه من ١ـ٤ غرامات إذا غابت الدورة أو انحبست ٠

* * *

خراج (راجع دمل) :

ـ يؤكل الملفوف ، ويعمل كمادات بالورق ثلاث مرات في اليوم ، ويغسل بماء سلق الملفوف ٠

ـ يعمل كمادات من الرشاد المهروس ، أو بذور القرع المهروسة ، أو زيتون ناضج مهروس ٠

ـ يشق التين ويوضع على الخراج من جهة اللب ، أو يعمل كمادة عدس مسلوق مهروس ٠

ـ يضاف زيت الزيتون الى ورق الخس المطبوخ قليلاً ، ويعمل كمادة ، أو كمادة سلق مطبوخ ·

ـ يوضع صمغ الزيتون على الخراج ، أو كمادات ورق عليق مهروس ·

ـ تطبخ حبة لفت بقشرها ، وتقطع نصفين ، ويدلك بها الخراج عدة مرات·

ـ يعجن دقيق القمح غير المقشور ، ويدهن بالزيت ، ويعمل كمادة (يفضل أن يكون متخمراً) ·

* * *

خناق (راجع بلعوم) :

ـ يستعمل اللفت كما في بلعوم ، وتؤكل الفواكه والخضار للوقاية من حدوث خناق ·

ـ يقضم الثوم ثلاث دقائق ، أو البصل خمس دقائق ، أو عصيره للقضاء على الجرثومة في اللوزتين ·

ـ تقطع فصوص الثوم وتغطى بطبقة فازلين في وعاء مغطي ، ويوضع في ماء ساخن ساعتين ، يهرس بعدها ، ويمزج ، ويدهن به مكان الألم لصعوبة التنفس ·

ـ يغرغر بمغلي ورق التين كما في بلعوم ·

ـ يضاف ٥٠ غراماً خل تفاح الى كوب ماء دافىء ، ويغرغر منه ببطء ويشرب الباقي ببطء ، يكرر مرتين أو ثلاثاً خلال اليوم ، تخفف نسبة الخل للأطفال ، ويضاف ٢٠ غراماً عسلاً للمزيج ، ويفعل كالسابق ·

* * *

داحس ـ (راجع خراج) :

ـ تمزج قشور الرمان المهروسة بعصارة ورق التين ، وتعمل كمادة ·
ـ يضمد بمسحوق عرق السوس ·

* * *

دم ـ (راجع بول وحصى لتنقية الدم) :

ـ يؤكل الخيار والقثاء للتنقية ، ويعتبر الكرز ممتازاً لذلك ·

ـ يغلى ورق الجوز ، ويحلى بالعسل ، ويشرب فنجان واحد يومياً لتقوية الدم وتطهيره ·

ـ يشرب نقيع القرفة كما في برد لتقوية الدورة الدموية ·

ـ يؤكل البرتقال ، الهليون ، الكريبفروت ، الشيلم ، البندورة للزوجة الدم ·

ـ يشرب نقيع التمر الهندي أو الجرجير كما في حصى لأحماض الدم وهيجانه ·

ـ يؤكل الملفوف ، ويشرب عصيره ، تؤكل الهندباء ويشرب عصيرها ، لاضطراب الدم ·

ـ يؤكل الكرفس ، أو يشرب نصف كوب من عصيره عند زيادة الدم ·

ـ يؤخذ الرمان للتطهير من الشوائب ، ونقيع قمر الدين لتقوية الدم ·

ـ يؤخذ الشاي مع عصير البرتقال لمرض (الثالاسيميا) (اختلال دورة الدم) فيمص ٩٥٪ من الحديد الزائد الذي يسبب هذا المرض · ويلاحظ من هذا أن الشاي قد يسبب فقر الدم في الحالات العادية اذا أخذ بكثرة ·

ـ يؤكل التمر (العجوة) أو يشرب نقيعه لتعديل حموضة الدم التي تسبب الحصى عامة والنقرس والبواسير وضغط الدم ·

★ ★ ★

دمل ـ (راجع خراج) و (داحس) :

ـ يستعمل اللفت كما في خراج ، ويعمل كمادة بحبة اللفت أو كرفس مهروس ·

ـ يعمل كمادة ورق جميز مهروس ، أو بعصيره ، أو بجزر مهروس ·

ـ يشطب الجلد ، ويدهن بالعسل عدة مرات ·

ـ تؤخذ خميرة المعجنات لأي علاج (ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً) ·

ـ يعمل كمادات بورق السلق المطبوخ قليلاً ·

دوالي :

ـ يعمل كمادات ورق الملفوف ، أو ورق البقدونس المفروك لتخفيف الألم .

ـ تؤخذ كميات كبيرة من فيتامينات (ب ، ج) من المصادر الطبيعية والصناعية .

ـ تدلك الدولي من الأسفل إلى الأعلى بخل التفاح لمدة شهر صباحاً ومساءً ويشرب منه ملعقتان صغيرتان في كوب ماء مرتين يومياً لشهر .

ـ تدلك الدولي بمزيج من مغلي أوراق العنب الأحمر وخل التفاح بنسبة ثلاثة مقادير مغلي ، ومقدار خل ، يرافق ذلك ملعقة خل صغيرة في نصف كوب ماء طيلة العلاج .

* * *

دوخـة :

ـ تمص حبات سكاكر النعناع عند ركوب السيارة .

ـ يؤخذ شراب الريحان كما في اختلاج ، يؤخذ مغلي أو نقيع النعناع في الماء المغلي .

ـ يمضغ حبتا هال بعد كل طعام أربعة أيام ، يؤكل البرتقال ، ويشرب عصيره .

ـ يرش الملح على نصف ليمونة ليلاً ، وتؤكل على الريق ، أو يسف من مسحوق ٥٠ غراماً كزبرة صباحاً ومساءً لستة أيام لدوخة السفر .

ـ يطبخ أي جزء من الزيتون (الشجر) ويطلى به الجبهة والصدغان ، أو يشرب مغلي الشومر .

ـ يؤكل القثاء لتخفيف الصفراء ، أو يشرب الشمر (يغلى الماء ٤٠ ثانية ثم يضاف ملعقة صغيرة شمر) .

ـ يشرب نقيع التمر الهندي لإزالة الصفراء أو يشرب شراب الحصرم .

ـ يؤكل التمر (العجوة) لمكافحة الدوخة وزوغان البصر .



دود :

- يؤخذ مغلي ٣٠ غراماً من ورق زهر الطرخون في ليتر ماء على دفعات ٠

- يشرب كوب أو نصف كوب من عصير الملفوف على الريق ثلاثة أيام متتالية ، ويعمل كمادات بالورق على أسفل البطن ٠ تكرر المحاولة إذا لزم ٠

- يطبخ الثوم ، ويؤكل ، أو يشرب منقوع بذور الملفوف ٠ يفضل طبخ فص الثوم مع الحليب للأطفال ٠

- تقشر بذور القرع ، وتهرس وتؤكل ، أو تؤخذ بشكل تسالي ، وبدون أن تحمص ٠

- يمزج الثوم وبذور القرع ، وبذور الملفوف ، وينقع المزيج فترة ، ويشرب ٠

- يؤخذ عصير الجزر على الريق ، أو ١٠٠ غرام من عصير الرشاد ممزوجاً بالماء ، أو مغلي الشومر أو عصير الكرنب على الريق ، أو يؤكل طبيخه ٠

- يغلى ٥٠ـ٦٠ غراماً من قشر جذور الرمان في ليتر ماء ، ويشرب صباحاً كوب لأربعة أيام لاسقاط الدودة الوحيدة (الشريطية) ٠

- يطبخ الزعتر ، ويؤخذ مع العسل ، أو يؤخذ الترمس المسلوق مع العسل ٠

- يؤخذ ملعقة صغيرة من زيت البندق على الريق لمدة ١٥ يوماً للدودة الشريطية (الوحيدة) ٠

- يغلى في كوب ماء قبضة بقدونس وقبضة كرفس وقبضة بنفسج ، ويصفى المغلي ويشرب على الريق ٠

- يؤكل زيت الجوز مع البطاطا للدودة الشريطية ٠

- يؤكل ٥٠٠ غرام فريز على الريق ، ولا يؤخذ طعام بعده حتى الظهر لدودة أسكاريس ٠

- تنقع الحلبة ، ويشرب من ماء النقيع كوب على الريق للديدان المعوية ، ٣٠ غراماً في ليتر ماء ٠

ـ يشرب من الحليب المغلي صباحاً حتى تمتلىء الأمعاء ، ولا يؤخذ غيره معه كأحسن دواء للدودة الشريطية ، والله أعلم ٠

ـ ينقع الحمص ليلة بالخل ، ويؤكل صباحاً على جوع ، ولا يؤخذ غيره طيلة النهار فيستأصل شأفة الديدان وحيات البطن ٠

ـ يؤخذ زيت التربنتينة بالفم (ما يسيل من شجر الصنوبر عندما يخدش جذعه) للدود ٠

ـ يهرس القسم الأبيض من الكراث ، ويؤخذ مع الحليب لطرد الدود ٠

ـ يغلى ٣٠ غراماً ورق لوز حلو و ١٥ غراماً من زهره ، ويشرب الماء لطرد الدود ٠

ـ تؤخذ بذور المنجا كما في ديزانطاريا ، أو يؤخذ النعنع مع العسل لطرد الدود ٠

ـ تهرس ليمونة بكل أجزائها ، وتنقع بالماء ساعتين ، تعصر ويصفى النقيع ، ويؤخذ ممزوجاً بالعسل ٠

* * *

ديزانطاريا ـ (راجع إسهال) :

ـ يشوى ٤ بطاطات و ٤ رؤوس ثوم ، وتهرس ، وتمزج ، وتؤكل خلال ستة أيام للديزنطارية المزمنة ٠

ـ يؤخذ عصير ليمونة وزلال بيضة ممزوجين بعد الأكل مرة في اليوم لثلاثة أيام للزنطارية الجافة ، إذا لوحظ مادة مخاطية مع البراز سرعان ما تزول ٠

ـ يؤخذ التفاح ، أو عصير الصبار ، أو الرز بدون ملح كما في إسهال ٠

ـ تجفف بذور المنجا بالشمس ، وتسحق ، وتؤخذ بأي شكل (تفيد للإسهال والدود) ٠

ـ يقشر ٢٠٠ـ٣٠٠ غرام إيكيدنيا ناضجة ، وتؤكل كل صباح حتى الشفاء ٠

ـ تغلى ملعقة نخالة قمح في كوب ماء وتشرب للزنطارية المزمنة ، تكرر حسب اللزوم ٠

ـ تغلى الكزبرة مع حب السماق المطحون ، وتشرب ٠

ـ يؤخذ مغلي أو نقيع الشعير ـ كما في سل ـ لمعالجة الديزانطاريا ٠

* * *

ذات الجنب ـ قولون :

ـ يشرب فنجان زيت زيتون دافىء صباحاً ، وفنجان مساءً قبل الأكل بساعة ٦ أيام ٠

ـ يؤخذ عصير الملفوف يومياً ، ويعمل كمادات بالورق أربع مرات يومياً الى أن تخف ثم يداوم على كمادات ليلاً حتى الشفاء ٠

ـ يؤخذ أكبر كمية ممكنة من فيتامين (أ) من أي مصدر ٠

ـ يحك القسط بالماء أو الزيت ، ويشرب ، ويدهن به مع الزيت مكان الألم ٠

ـ يؤكل البصل نيئاً لتأثير خمائره بالمرض المذكور ٠

* * *

ذاكرة :

ـ يؤخذ ما أمكن من (العسل ، الزبيب ، الزنجبيل المزي ، زيت الزيتون ، الموز) وذلك لتقوية الذاكرة وتنشيطها ٠

ـ ينقع اللبان من الليل ، ويشرب على الريق للنسيان وتقوية الذاكرة ٠

ـ يؤخذ ملعقة صغيرة خميرة ، ويؤكل القمح المسلوق ، والعسل الأسود صباحاً لتنشيط الذاكرة ، وتقويتها ٠

ـ يؤخذ البندق ، أو زيت البندق (وهو افضل ما يوصف) ، أو يؤخذ البيض الذي سلق قليلاً ، كما يؤكل الحمص بأي شكل لتنشيط المخ ٠

ـ يؤكل اللوز لتقوية الدماغ والنخاع الشوكي ، ويؤكل فستق العبيد لتنشيط الذاكرة ٠

ـ يؤكل التمر (العجوة) لتقوية حجيرات الدماغ ٠

* * *

ذبحة صدرية ـ (راجع ربو ، سعال ، رئة) :

ـ تؤكل الهندباء البرية ، أو يشرب عصيرها ، أو الفجل الأسود وعصيره .

ـ يطبخ التين قليلاً ، ويشرب ماء الطبخ ، ويعمل كمادة بالتين المتبقي .

* * *

رئـة ـ (راجع كل ما له صلة بالصدر) :

ـ يطبخ الموز بالسيرج أو دهن اللوز ، ويؤخذ لاصلاح الصدر بسرعة .

ـ تقطع تفاحة حلقات ، وتطبخ في ليتر ماء ربع ساعة ، ويضاف ـ إن وجد ـ بعض عروق عرق سوس ، أو مطحونة ، ثم يشرب من المغلي عدة مرات لتهدئة السعال وإخراج البلغم .

ـ يؤخذ الملفوف كما في ربو ، ويشرب عصير الرمان ، أو يؤكل الحب لتنظيف الصدر والمجاري .

ـ يغلى ١٠٠ غرام تين بليتر ماء ويشرب للرشح المزمن ، والتهاب الشعب ، والنزلات الصدرية والتهاب الحنجرة ، وقصبة الرئة .

* * *

رائحة الفم :

ـ يؤخذ طبيخ الأترج بقشره ، أو يوضع قشر الليمون لفترة في الفم لتطييب النكهة .

ـ تمضغ الكزبرة خضراء أو حباً لرائحة البصل والثوم .

ـ يسحق ٥٠ غراماً كزبرة و ٤٠ غراماً سكر نبات ، وتمزج ، ويسف منها عشرة أيام لرائحة الفم .

ـ يسحق ١٠٠ غرام كزبرة مع ٦ غرامات ملح ويسف منها ١٢ يوماً ، للتطييب .

ـ يعمل مضمضة بنقيع القشر الطري للفستق الحلبي لتطييب النكهة .

* * *

راحـــة :

ـ إبخل بأي جهد أو نشاط لا لزوم له ، وسر مسترخياً ، وانشد الراحة مستغرقاً فيها بعد التعب ، وأبعد عنك كل فكر أثناءها ، تستفد من ذلك جداً عند لزوم الجهد والكد . واسترخ ما وسعك الى ذلك سبيل عندما تستلقي ، ففي ذلك استعادة للهمة العالية .

ـ خذ من الفواكه والخضار ، ومن مصادر الفيتامينات ما يعوض تعبك ، ويمنحك الراحـة .

* * *

ربـــو :

ـ يفرك الزور بخل التفاح منفـرداً ، أو يخفف بنقيـع زهـر اللاوندا للجلـد الحســـاس .

ـ يغلى مقدار جوزة من ورق الخبيزة بكوب ونصف ماء ، يحلى بدبس الخرنوب ويشرب على ثلاث مرات في اليوم ، يكرر عشرة أيام .

ـ يغلى ليتر حليب بقري طازج ، ويصب في زجاجة النرجيلة بحيث تحتمل الحرارة ويفعل كما يفعل شارب التنباك حتى يتبدد البخار في الزجاجة ، يكرر أسبوعاً بمغلي جديد .

ـ تسحق ملعقة صغيرة من الحبة السوداء ، وتؤكل ممزوجة بالعسل ، أو منفردة ، تكرر حسب اللزوم .

ـ يشرب مغلي التين كما في جيـوب ، أو يشرب مغلي الحلبـــة لـكل أمـراض الصـــدر .

ـ يغلى ١٨ غراماً نعنع جاف في ليتر ماء ربع ساعة. ويستنشق خلالها بخار المغلي بالأنف والفم ، ويشرب من المغلي أربعـة أكـواب مع السكر أو العســل يومياً .

ـ يغلى ٦٠ غراماً من الملفوف مع ٢٠٠ غرام ماء مدة ساعة ، يضـاف بعدها ٧٠ غراماً عسلاً ، ويشرب المزيج عدة مرات ، يوضع كمـادات ورق ملفوف على الصدر ومواطن الألم ، أو يشرب كوبان من عصـير الملفوف يوميـاً .

- يؤكل البقدونس والسرفيل والرشاد ، ويشرب عصيرهم أو مغليهم ، أو منقوعهم .

- يؤخذ الرمان لتنظيف الصدر ومجاري التنفس ، أو الفجل الأسود .

- يؤخذ مغلي الزعتر مع التين ، أو منفرداً محلى بالعسل ، أو يضاف له الزبيب بدل التين .

- يجب الإكثار من الكالسيوم من الحليب أو اللبن أو حبات فوسفات الكالسيوم ، ويكثر من فيتامين (ج) من مصادره للمساعدة على مقاومة الأمراض .

- يؤخذ منقوع التمر لكل أمراض الصدر ، ولدبس التمر نفس المفعول ، كما يفيدان للبرد والمفاصل .

- يؤكل الكراث نيئاً ، أو يمضغ الزعتر البري ، أو يغلى ويشرب .

- تمسك بذور الكرويا في الفم حتى تلين ، ثم تمضغ ، لضيق النفس .

- يؤخذ عصير الخس ، السرفيل ، الهندباء كما في صرع لكل علل الصدر والحنجرة .

- يعتمد واحد من أهم أربعة لعلاجات الصدر مع العلاجات وهم : تين - تمر - زبيب - عناب .
- يؤخذ الترمس مع العسل لضيق النفس والسعال .

* * *

رحم :

- يعمل كمادات ملفوف ، أو بقدونس ، أو صلصال فوق الرحم للألم والالتهاب .

- يغلى أو ينقع خمسون غراماً من (ورق البقدونس ، أو بذوره ، أو سيقانه) في ليتر ماء ١٥ دقيقة ، ويشرب كوبان في اليوم قبل وجبات الطعام ويعمل كمادات .

ـ تغلى بذور السفرجل ، ويعمل حقن من المغلي ، وكمادات ،لهبوط الرحم •

ـ يعمل تحميلة من صفار بيضة ممزوج بلبن التين بواسـطة قطنـة لتطهـير الرحم •

ـ يغسل بمغلي الخبيزة (حقنة) للالتهاب والاحتقان •

ـ يجلس بطبيخ الحلبة لآلام الرحم ، ويجلس بطبيخ الريحان (الآس) لهبـوط الرحـم •

ـ يؤكل التمر أثناء الحمل ، فيكون عاملاً فعالاً لإرجـاع الرحم الى مكانها بعـد الولادة •

* * *

رض :

ـ يعمل كمادات من واحد مما يلي :

ورق الملفوف ـ ورق البقدونس المفروك ـ ورق السرفيل المفروك ـ صلصال ـ بصل نيء أو مطبوخ بقشره مع الملـح أو بدونه ـ ورق الخس المطبوخ قليلاً على أن يدهن بزيت الزيتـون قبل وضعه ، أو ورق الجز المهـروس •

ـ يدهن بالثوم المبروش في الزيت كما في التهاب •

* * *

رعـاف :

ـ توضع قطعة قطن مبللة بعصير الليمون في الأنف ، أو توضع قطعـة من وبـر سـنام الجمـل •

ـ يشم الكمون الممزوج بالخل ، أو يذر رماد ورق البَرَدي في الأنف •

ـ يصب الخل على مدقوق ورق الآس ، ويعمل كمادة على الرأس •

ـ يشرب ١٠٠ غرام من عصير القريص يومياً لعدة أيام لمن اعتاد الرعاف الكثـير •

رمـد – (راجع عـين) :

– يمضغ ورق الثوم ، ويوضع كمادة على العين ٠

– تغسل العيون بعصير الخس ممزوجاً بماء الورد لتورم الجفون وتعب العين٠

– يقطر من عصير البقدونس أو المقدونس الطازج نقطتان في العين ٠

– يكثر من فيتامين (أ) للوقاية من الرمد ٠

★ ★ ★

رمـل – (راجع حصى ، بول ، دم) :

– يؤكل البطيخ الأصفر ، يؤخذ فجل الحصان (يفيد رمل المرارة) ٠

– يغلى فنجان بذر بصل في أربعة أكواب ماء حتى يبقى كوبان ، ويشرب فنجان صباحاً وآخر مساءً فاتراً لثلاثة أيام ٠

★ ★ ★

روماتيـزم :

– يؤخذ نصف كوب من عصير الكرفس يومياً لمدة ٢٠ يوماً كوصفة معتمدة٠

– يعمل كمادات ورق ملفوف أربع مرات يومياً ، وتغطى بقماش صوفي ، ويشرب الليمـــون ٠

– يؤكل العنب بكثرة ، أو يشرب عصير الجزر ، أو يؤكل البطيخ ٠

– يؤكل كيل تفاح يومياً لمدة شهر ، أو يؤكل الكرنب ويشرب عصيره٠

– يغلى ليتر نخالة قمح في ٥ ليترات ماء نصف ساعة ، ويضـاف الى مغطس الحمـــام ٠

– يدهن موضع الألم بالعسل ، ويغطى بقماش صوفي مدة ســاعتين ، ويجدد ، كما يؤخذ ملعقتا عسل على الريق خلال مدة العلاج ٠

ـ يغلى قش الشوفان ، ويضاف الى مغطس الحمام ، ويوضع قشر البرتقال من جهة اللـب على الألم ٠

ـ يعمل كمادات من البابونج المطبوخ ، ويدهن بزيت البابونج ٠

ـ يؤكل الخس وورق الفجل وأوراق الخضار عامة ، كما يكثر من مصادر فيتامين (ج) وهذا كفيل بالشفاء ان لم يكن هناك التهاب مفاصـل أو أعصـاب ٠

ـ يؤكل الفريز ، ويشرب مغلي ورقه ، يؤكل الكمثرى ، ويشرب عصيره ٠

ـ يدهن بالثوم المنقوع في الزيت كما في التهاب ٠

ـ ينقع أو يغلى أحد عناصر أو أجزاء البقدونس ٥٠ غراماً في ليتر ماء ، ويشرب كوبان يومياً قبل وجبات الطعام لفترة ٠

* * *

زهـري :

ـ يؤكل البصل بكثرة أثناء الاصابة ، ويمنع الثوم والسمك والبيض ٠

ـ يدهن المكان بزيت خروع ، ويرش عليه كتر هندي مسحوق مـع ربطه من المساء حتى الصباح ، يكرر عدة أيام ٠



سرطـان :

ـ يشرب عصير الملفوف كثيراً ، يؤكل ورق الشمندر ، يؤكل الرشاد ويشرب عصيره ، يؤكل البقدونس الطازج ويشرب عصيره ٠

ـ يعمل صيام عن الطعام قدر الإمكان ، ثم يفطر على كوب ماء فيه بعض العسل أو عصير الليمون ، وبعد سـاعة يؤكل قليـل من العنب ، وتمضغ بذوره معه ثم يؤكل بعد ساعتين من الأكلة الأولى ، ويكرر كل ساعتين حتى قبل النوم بساعتين ، يداوم على هذا عدة أسـابيع لا يؤكل خلالهـا إلا العنب ٠

- يشرب الشاي لسرطان العظام الناتج عن التلوث الذري •

- يعتمد البصل في معالجة السرطان ، يؤكل نيئاً ، ويعمل حقن شرجية من عصـــيره •

* * *

سـعال – (راجع ربو ، رئة ، ذبحة صدرية) :

- يؤكل دبس التمر للسعال وتحليل البلغم ومقاومة البرد والتهـــاب القصـــبات •

- يغرغر بمغلي زهـر الختميـة لالتهـاب الحلـق واللوزتين ، ويشرب لالتهاب القصـبات •

- يؤكل طبيخ التين ، ويشرب ماء الطبخ ، أو يشرب مغلي الورق في ليتر ماء كما في بلعوم ، أو يشرب مغلي نخالة القمح للسعال الخفيف •

- يغلى كمية شعير مع خمسة أمثالها ماء حتى يبقى ٢/٥ خمســان ، ويشرب عند اللزوم •

- يغلى حب الشوفان ويشرب للسعال الشديد ، أو يشرب عصير الخس •

- يشرب مغلي اليانسون لقطع السعال ، أو يسلق البصل بقشره ويؤكل •

- يشرب عصير السفرجل ، أو يقطع السفرجل ، وينقع ويشرب عشرون غراماً من النقيع أو ثلاثون من العصـير •

- يغلى ٥٠ غراماً من ورق أو زهر السفرجل في ليتر ماء ويشرب للسعال الديكي •

- يشرب عصير الكرز ممزوجاً بالماء ، أو يعمل كمادات ملفوف كما في ربو •

- يؤخذ ماء حبوب وبراعم الصنوبر ، أو منقوع ٣٠ غراماً من البراعم في ليتر ماء ٣ ساعات (يفيد للرشوحات المستعصية وكل علل محاري التنفس) •

- تطبخ الحلبة وتؤخذ مع ماء الطبخ ، أو يؤكل الترمس المسلوق مع العسل ·

- تمزج كميات متساوية من خل التفاح والعسل والغليسرين ، تخض جيداً ، ويؤخذ منها خلال ٢٤ ساعة عدة مرات ، وتؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعتين للسعال الشديد ، وفي الليل مرة أو مرتين (يفيد السعال الديكي والتهاب القصبات) ·

يعطى من المزيج السابق للأطفال ربع ملعقة صغيرة كل ٣ ساعات ·

- يؤخذ مزيج من مغلي الحلبة ودبس العنب للسعال المزمن وآلام الصدر وقصبة الرئة ·

- يطبخ الزبيب ويؤكل لطرد البلغم ، وللسعال ، وتنظيف الطرق التنفسية ·

- يتبخر بنوى الزيتون ـ حرقاً أو طبخاً بعد هرسه ـ ويؤخذ صمغ الزيتون للسعال المزمن ·

- يؤخذ ٦ أكواب من مغلي الزعتر في اليوم للسعال الديكي ·

- يشرب ماء العدس المسلوق للسعال وآلام الصدر ، يمص سكر النبات للمزمن ·

- تؤكل القرة الطازجة لتنظيف الصدر ، والكراث للسعال والربو ، وحساء الكرات للرشح ·

- يؤكل الكركديه ، أو يشرب مغليه أو نقيعه لكل علل الصدر ·

- يؤخذ عصير الخس عدة مرات يومياً ، أو البوظة (آيس كريم) بين الوجبات للسعال الديكي ·

- ينقع ١٠٠ غرام لفت في الحليب أو الماء (ليتر ماء) ويشرب لأمراض الصدر والخناق · تحفر لفتة قليلاً وتملأ بالسكر ، وتترك ليذوب السكر ، وتؤكل (تفيد وصفات اللفت عامة لتفتيت الحصى) وللرشوحات وتجديد النشاط ·

ـ يؤخذ حب الآس للسعال الذي يرافقه استطلاق بطن (خاص به) ٠

ـ يضاف فص ثوم الى الحليب المغلي ، ويؤخذ للسعال الديكي ، يدهن أثناءه بمهروس الثوم العمود الفقري ، وأسفل الرجلين ٠

ـ تغلى ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود مع السكر ، وتؤخذ للنزلات الصدرية باعتدال ٠

ـ يؤكل التفاح لتهدئة السعال وإخراج البلغم ٠

ـ تقطع فصوص الثوم ، وتنقع في ملعقتين من العسل الأسود ٣ ساعات ثم يصفى ويستعمل حين اللزوم للسعال (يستعمل العسل الأسود) ٠

ـ يشرب مغلي الشمر ، ملعقة صغيرة في كوب ماء ، يغلى الماء أولاً ثم يضاف الشمر ، وينقع ويشرب ٠

ـ يؤخذ الترمس مع العسل ٠

* * *

سكري :

ـ يمزج مسحوق ٥٠ غراماً بذر كتان و ٥٠ غراماً ترمس و ٥٠ غراماً حلبة ويؤخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل صباحاً ومساءً حتى ينتهي الخليط ٠

ـ يؤخذ كوب أو اثنان من عصير الملفوف يومياً لعدة أيام ، ونصف كوب عصير بصل ٠

ـ يؤخذ ملعقتا زيت زيتون على الريق ، وملعقتان قبل النوم ، يمكن إضافة عصير ليمون ٠

ـ يسحق ١٠٠ غرام بذر المحلب و ١٢ حبة لوز حلو ، ويسف المسحوق على دفعتين في اليوم بعد الأكل بساعة ، يكرر ٣ أسابيع ٠

ـ يؤكل حب الشوفان بأي شكل ، أو يشرب كوب عصير فاصوليا خضراء يومياً ٠

- ينقع كمية من حب الحلبة في الليل ، ويؤخذ من ماء النقيع كوب صباحاً على الريق ، ثم يضاف كوب ماء الى النقيع ، ويشرب في اليوم الثاني ، ويضاف ماء كاليوم الأول حتى نهاية أسبوع ٠

- يغلى نصف قشرة برتقالة ، ونصف قشرة ليمونة بكوبين من الماء حتى يبقى كوب واحد ، يصفى ويشرب ، ويكرر ذلك بقشر جديد ١٠ أيام٠

- يغلى ورق التوت ، ويؤخذ ٣٠-٥٠ نقطة قبل الطعام ٠

- يعمل حمية على التفاح والبندورة المشويين في الفرن لعدة أيام للأطفال٠

- يؤخذ ملعقة عسل ثلاث مرات يومياً لفترة كافية ٠

- يشرب من عصير الخس ١٠٠ غرام صباحاً و ١٠٠ مساءً ، أو يسلق ٢٥ غراماً من ورق الخس في ليتر ماء على نار هادئة ٣٠ دقيقة ، ويشرب ٣ أكواب يومياً بين الوجبات ٠

- لا يضر تناول الكمثرى لمرضى السكر ، وبصلة في اليوم تعمل عمل إبرة أنسولين ضد السكر ٠

- يغلى الماء ، ثم يبرد حتى درجة ٧٠ مئوية ويصب على كمية من أعناق ورق الكرز ثم يشرب بعد أن يبرد ، يكرر حسب اللزوم ٠

★ ★ ★

سـل :

- يؤكل الرشاد ، ويشرب عصيره ، يؤكل الفجل الأسود ويشرب عصيره٠

- يؤخذ يومياً ١٥-٢٠ رشيماً من القمح المستنبت ٠

- يؤكل الفريز ، ويشرب عصيره ، ويكثر من العنب وعصيره مع كثرة التعرض لأشعة الشمس ٠

- يستنشق الثوم المهروس كثيراً للسل الرئوي ، ويشرب عصيره لسل الحنجرة ، كذلك البصل ٠

- يؤخذ ماء حبوب وبراعم الصنوبر ما أمكن ٠

- يؤخذ البيض نيئاً أو مسلوقاً قليلاً كغذاء جيد للمقاومة والتقوية ٠

- ينقع ٢٠ـ٣٠ غراماً ورق جوز أخضر في ليتر ماء ، ويشرب ، يكرر بورق جديد ٠

- يؤكل السفرجل ، يشرب عصيره ، يؤخذ نقيعه كما في عسر الهضم لسل الأمعاء والسل الرئوي ٠

- يؤكل ما أمكن من الشمندر المسلوق ، الكبد ، الطحال ، زيت جوزالهند٠

- يتبع نظام غذائي يتوفر فيه ٣٠٠ ميليغرام فيتامين ج ، وليتر لبن رائب وكمية من الجبن الأبيض ، وملعقتان من العسل الأسود ، وقدر المستطاع من زيت فستق العبيد و ٢٠٠٠ وحدة من فيتامين د ، وفيتامينات أـب ، لذا تؤكل حبوب القمح المسلوقة وخميرة البيرة والكبد٠

- يشرب نقيع ٢٠ غراماً من الشعير في ليتر ماء مغلي ، أو مغلى ٣٠ـ٥٠ غراماً حتى تنضج الحبوب ٠

★ ★ ★

سمنة ـ (تخفيف الوزن) :

- تقطع ليمونة حلقات رقيقة ، تنقع مع قليل من الكمون بالماء المغلي طول الليل ويشرب الماء على الريق ، يكرر ٠

- يؤخذ ملعقة عسل على الريق ، ويشرب بعدها فنجان شاي ٠

- يفيد الهليون لطالبي النحافة ما عدا من عندهم زلال ، كذا السبانخ ويمنع عن مرض الكلى والنقرس ٠

- تعتمد الخضار في التغذية كالخس والبندورة والخيار والبقدونس والقنبيط والكرنب والكراث والهندباء واللبن والبصل والكرز ٠

ـ يشرب كوب ماء اضيف اليه ملعقتان صغيرتان من خل التفاح ، وذلك بعد كل وجبة طعام لمدة شهرين ، وتفيد هذه الوصفة لمحاربة النحافة حيث للخل مفعولان متضادان ·

ـ يؤخذ ملعقتان صغيرتان من العسل صباحاً ، وملعقتان في الساعة العاشرة وملعقتان مع الغداء لمن أراد السمنة ، أو يؤكل الحمص بكثرة، أو الدبس مع الحليب وقليل من اللوز ·

ـ يشرب مغلى ٣٠ غراماً زهر بندق في ليتر ماء ضد الترهل ·

ـ تستنبت الحلبة بماء حار ، ثم تجفف وتسحق ، ويعمل من المسحوق حساء يفيد جداً لطالبي السمنة ·

* * *

سيلان :

ـ يعمل دوش للمهبل بغلي ملعقتين من قشر ثمر البلوط في ليتر ماء مع ملعقة كربونات أو خل للسيلان الأبيض ، يكرر حسب اللزوم ·

ـ يؤخذ عصير الملفوف ، ويعمل كمادات بالورق للسيلان الزهمي (إفراز غدد الجلد) ·

ـ يغسل المهبل بمنقوع السفرجل ، أو منقوع ثمر العليق ·

ـ يغلى ١٠٠ غرام بقدونس بليتر ماء ، أو ٢٠ غراماً ورق جوز بليتر ماء ويحقن المهبل عدة مرات لمعالجة السيلان ·

ـ يمضغ الكمون ممزوجاً بالخل لسيلان اللعاب ، أو منقوع السفرجل مضمضة وشرباً ·

ـ يغسل المهبل بغلي البابونج للالتهابات وإفرازات المهبل ·

ـ يغسل بغلي الخبيزة للاحتقان والالتهاب المهبلي ·

* * *

شامة ـ (بقعة أو بثرة سوداء في الجلد) :

ـ تدهن عدة مرات في اليوم بزيت خروع لمدة شهر ·

شرى :

- يدق ورق الآس ، ويصب عليه قليل من الماء ، ثم يدهن به ٠

- يمزج العسل والزيت والكزبرة ، ويضمد بهم ، أو يدهن بماء تخليل الزيتون ٠

- يؤكل دبس العنب ممزوجاً بالعصفر (لب القرطم) فيزيل الشرى بسرعة ٠

* * *

شرايين - (تصلب ، توتر) :

- يؤكل أو يشرب عصير ما يتوفر مما يلي :

اناناس - كرز - فريز - عنب الذئب - كمثرى - تفاح - عنب - خرشوف - سبانخ - موز - خوخ - خس - ملفوف - جزر - قمح - صويا - بطاطا - شيلم - خميرة - كريفوت - جوز - كراث - بندورة - زيت عباد الشمس - طلع النخيل - لبن رائب ٠

- يؤخذ قطعة خبز مع فص ثوم وقليل من الزبدة على الريق ، ومساءً ٠

- يؤكل الرشاد ويشرب عصيره ، يؤكل البصل ويشرب عصيره ٠

- تؤكل الكزبرة والقرة وكل ما يتوفر فيه اليود المقاوم للكوليسترول ٠

* * *

شرج :

- يغسل بمغلي الخبيزة لقروح والتهابات المقعدة ٠

- تطبخ أجزاء الزيتون (الشجر والثمر) بماء الصبر والكراث ، ويغسل بماء الطبخ لكل أمراض المقعدة (يفيد للإرتخاء) ٠

- يطبخ الريحان (الآس) ويجلس فيه لخروج المقعدة ٠
- يؤكل البطيخ الأصفر لمعالجة تشقق الشرج ، ويفيد الدهن بزيت الزيتون أو زيت الخروع ٠

* * *

شعر :

- يدلك الرأس بماء البقلة لمعالجة البثور ، ويغسل بمغلي الزعتر لتقوية الشعر ٠

- يمزج عصير القرة بالكحول النقي وماء الورد ويدهن به للتقوية ٠

- يدهن الرأس ليلاً بزيت الزيتون ، ويغطي ، يغسل صباحاً ، يكرر ١٠ أيام ويرافق أي علاج أكل الجزر أو شرب العصير ، والوصفة لتقوية وإنبات الشعر ٠

- يمزج ٥٠ غراماً عصير الجرجير و ٥٠ غراماً كحول نقي وبعض ورق الورد ويدهن به لمدة شهر لمنع تساقط الشعر ٠

- يدلك الرأس بعصير الرشاد أو منقوع الحب ، ويؤكل الرشاد الأخضر لتقوية بصلات الشعر ، وتنقية الرأس من الأوساخ والرطوبات اللزجة ٠

- يدهن بعصير السلق ، أو بمنقوع بذور السفرجل ١٢ يوماً لمعالجة قشرة الشعر ٠

- يدلك الرأس بعصير الليمون للبثور ، والشعر الأسود يتوقف تساقطه بسرعة ٠

- يغسل الرأس بمغلي أوراق الجوز (خضراء أو يابسة) لمنع تساقط الشعر ، ولتقويته ٠

- يغسل بطبيخ الآس لبثور وقشور الرأس ولمنع تساقط الشعر ، ولتسويده ويفعل النقيع مفعول الطبيخ ٠

- التمشيط ببول الناقة يوماً بعد يوم يقوي الشعر ويمنع تساقطه ٠

- يدهن بزيت السمسم (السيرج) لتطويل الشعر وتسويده ٠

- يمزج فنجان زيت خروع وفنجان خل عنب ، وفنجان كحول أبيض ، ويدهن به مرتين في الأسبوع للتنقية والتقوية ٠

- إذا تساقط الشعر يدهن بمرهم الثوم والفازلين كما في خناق ٠

ـ يدهن الرأس بزيت الذرة ، ويغطى بفوطة مبللة بماء ساخن ومعصورة جداً يكرر ذلك ٦ أيام لإزالة القشرة ٠

ـ يمزج مقدار من العسل مع نصفه من زيت الزيتون ، يسخن قليلاً ، ويدعك به الشعر مرة في الشهر ، ويغسل بعد وقت قصير من الدعك ، يفيد للتقوية وبثور الرأس ٠

ـ يدهن بالعسل منفرداً للتقوية والتحسين والتنعيم والتطويل ٠

ـ يدلك الرأس بماء مملح لحفظ الشعر ، وتنشيط نموه ٠

ـ تفرم ثلاثة رؤوس ثوم بشكل ناعم ، وتنقع في ١٠٠ غرام كحول أبيض في زجاجة مسدودة في الشمس عشرة أيام ، يصفى ويدهن بالكحول لمعالجة القشور ٠

ـ يؤكل الخيار للمحافظة على جمال الشعر لوجود الكبريت فيه ٠

ـ يؤكل اللبن الرائب ، و ٣ ملاعق خميرة يومياً لمحاربة الشيب ٠

★ ★ ★

شلل :

ـ يؤكل الملفوف ، ويشرب عصيره ، ويعمل ورقه كمادات ٠

ـ يأكل المشلول بكثرة من حبوب القمح ، ورشيم القمح المستنبت ، وزيت حبوب القمح ، زيت ذرة ، زيت فستق العبيد ، خس ، بندورة ، جزر ، صفار البيض ، جوز ، كبد ـ موز ـ تفاح ـ أوراق الخضار الخضراء ، عصير الحمضيات ، حبات أو نقط فيتامين ج٠

ـ يدلك ما أمكن بزيت الزيتون أو ورق القريص مع تحريك العضو ٠

ـ يغلى مزيج من ٥٠ غراماً سمنبقري ، و١٥ غراماً صندل و٤ غرامات هواجواني حتى يصير مرهماً ، يعمل حمام ساخن ، ثم يدلك العضو المشلول بالمرهم ، يكرر خمسة عشر يوماً مع التعرض للشمس ، ولكل يوم مزيج جديد ٠

ـ يغسل العضو بماء ساخن ، ثم يدلك بماء ساخن أذيب فيه شبة ، ثم يجفف ويدهن ببياض البيض ، ويترك فترة ثم ينظف ، يكرر عدة أيام حسب اللزوم ·

ـ استعمال زيت السمسم في الأكل يحول دون حدوث الشلل ·

* * *

شهية :

ـ يهرس فصان من الثوم ، وينقعان بماء مغلي طول الليل ، ويشرب على الريق لفتح الشهية ·

ـ يؤخذ البرتقال قبل الطعام ، ويؤخذ البقدونس والرشاد قبل الطعام ومعه ·

ـ يؤخذ الطرخون كما في دود · يشرب منقوع القرفة كما في برد ·

ـ يخلل البصل ، ويؤكل لفتح الشهية جداً · يؤكل الكرفس لتنشيط اللعاب الهاضم ·

ـ يطبخ ٧ـ١٠ غرامات من ورق الريحان (حبق) في ليتر ماء ، ويشرب منه (مهضم) ·

ـ ينقع ٣٠ غراماً من حب الحلبة في ليتر ماء ، ويشرب منه كوب صغير قبل الطعام ·

ـ يغلى ٢٥ غراماً من قشر الجوز الأخضر (الطبقة الخضراء) في ليتر ماء بهدوء مدة نصف ساعة ، ويؤخذ قدر فنجان صغير محلى قبل الطعام ·

* * *

صداع ـ (راجع جيوب) :

ـ يعمل كمادات من قشر الخيار أو قشر القثاء على الجبهة والصدغين ، تكرر حسب اللزوم ·

ـ يشرب مغلي السنامكي ، أو يعمل كمادات كرز مهروس ، أو كمادات ورق ملفوف ·

ـ يشرب ماء اليقطين ، أو يغسل به الرأس ، أو يشرب الريحان كما في اختلاج ٠

ـ يؤكل الخس مع الخل ، أو قليل من مسحوق القرنفل مع السكر ٠

ـ يعمل كمادات من دقيق الشعير والنعناع الطري ٠

ـ تشرب المتة بالمصاصة أو كالشاي ، أو يشرب مغلي البابونج باعتدال، وكلاهما للصداع والشقيقة ٠

ـ يعمل كمادات من خل التفاح والماء بنسبة واحد خل وثلاثة ماء ، تبدل عدة مرات ٠

ـ تغلى بذور أو أعشاب ما يلي للصداع والشقيقة ، ويشرب منهاوهي : حرمل ـ روند ـ شمر ـ شبت ـ كسبرة ـ سنا ـ كاموميل ـ زيزفون ٠ كما يدهن من المغلي ٠ ويمكن استعمال الكزبرة منفردة ، ويفيد التبخر بمغلي الشمر ٠

ـ يؤخذ العسل بأي شكل للشقيقة ، أو عصير الفاكهة والخضار بالعصارة الآلية للصداع ٠

ـ يطبخ أي جزء من الزيتون ، ويطلى به الجبهة والصدغين للصداع والشقيقة ٠

ـ يشم زهر النرجس كثيراً للزكام والصداع ، ويشرب نقيع التمر الهندي ٠

* * *

صرع :

ـ يؤكل التفاح ، أو يطبخ ويعصر ، ويشرب العصير ، يشم زهر النرجس بالنسبة للأطفال ٠

ـ يؤكل الملفوف نيئاً ومطبوخاً ، ويشرب كوب من عصيره يومياً ٠

ـ تسحق حبات الحلبة ، ويؤخذ المسحوق بواسطة برشام نمرة ١ يومياً ، أو حسب اللزوم ٠

ـ يشرب ملعقة صغيرة من زيت البندق يومياً ، أو يؤكل الحب إذا افتقد الزيت ٠

ـ يؤخذ دبس العنب ممزوجاً بالسذاب ، أو يؤخذ القرنفل كما في صداع ٠

ـ يؤخذ نصف كوب من عصير الكرفس ، أو يؤخذ عصير الليمون يومياً ٠

ـ يؤكل الكراث نيئاً ، أو يشرب عصيره ٠ يؤكل الأناناس ، أو يشرب عصيره الطازج ٠

ـ يحرص على تناول فيتامينات ب وخاصة ب٦ من المصادر الطبيعية والصناعية ٠

ـ يؤخذ مغلي زهر البابونج ، أو منفحة الأرنب مذابة بالخل ٠

ـ يعصر مقادير متساوية من (الهندباء ـ الخس ـ السرفيل) ويشرب ١٠٠ غرام يومياً ٠

* * *

صلع :

ـ أولاً : يحافظ على نمط جيد في التغذية ، وخاصة من الخضار والفاكهة الطازجة وما يتوفر فيه اليود ، وفيتامينات ب ، والحديد ٠

ـ يؤخذ نصف كوب من حبوب القمح المسلوقة ، ويؤخذ اللبن والعسل الأسود مع كل وجبة طعام ٠

ـ يؤخذ من الصيدلية مادة (اينوزيتول) وتستعمل طيلة فترة العلاج ، وهي ثمانية أشهر ٠ علماً بأنها متوفرة في العسل الأسود (دبس القصب) لكن لزيادة المفعول ٠

* * *

ضربة شمس ـ (راجع اختلاج) ٠

* * *

ضجر : (قلق نفسي) - راجع إعياء :

- يمزج ٤٠ غراماً منخل التفاح مع نقيع الزعرور المسحوق في نصف كوب ماء ويشرب على الريق ثلاثة أسابيع من كل شهر ٠

* * *

ضعف - (راجع إعياء) :

- يؤخذ نقيع أو مغلي الشعير كما في سل ٠

- ينفع جداً تناول اللوز والجوز والتين والترمس والعسل ، بالاضافة الى ما ورد في إعياء ٠

- يمزج قدر ملعقة كبيرة من كل من قمح - شعير - عدس - ذرة - حمص - فاصوليا في ٣ ليترات ماء وتغلى حتى تمتزج ، ثم يؤكل من المزيج للتقوية ٠

* * *

ضغط الدم :

- يغلى ٢٠ غراماً من الشيلم في ليتر ماء ، ويشرب خلال اليوم ، يكرر٠

- يكثر من مصادر فيتامينات ب ، واللبن الرائب ، والجبن الأبيض ، وفيتامين د من حبوب زيت كبد الحوت ، وفيتامينات P - C وعصير الليمون ، يحصل على (P) من قشر الليمون الأصفر ، تبشر وتغلى ، ثم تترك منقوعة ٢٤ ساعة ثم تصفى ، وتشرب ٠

- يكثر من البرتقال - التفاح - الخوخ - العنب - الفريز - الرز - الزيتون - الشعير أكلاً بصفة خبز ، أو يغلى كما في سل ويشرب ، مع توفير البروتينات دائماً لمرضى الضغط ٠

- يؤكل الرشاد الأخضر لغناه باليود المقاوم للكوليسترول ٠

- يؤخذ ملعقة ليستين قبل كل وجبة يومياً لمقاومة الكوليسترول ٠

- يؤكل يومياً من حبوب القمح والعسل الأسود والكبد وخميرة المعجنات الأصلية ·
- يؤخذ فص ثوم واحد مع قطعة خبز وقليل من الزبدة على الريق ، ومثله مساءً ·
- يؤخذ ملعقتان زيت ذرة على الريق ، وملعقتان قبل النوم ·
- تؤكل حبة البركة (السوداء) مع العسل أو سكر النبات أو دبس العنب·
- يؤكل الصويا لمنع تكون الكوليسترول في الدم ، وللمعالجة ، أو تؤخذ الكزبرة لوجود اليود فيها ·
- يؤخذ زيت جوز الهند (له مفعول زيت كبد الحوت) أو يؤخذ ٧٠ غراماً زيت عباد الشمس قبل العشاء ·

* * *

لإنخفاض الضغط :

- يؤخذ الثوم والشعير كما في ارتفاع الضغط ·
- تشرب المياه الغازية (سفن آب) ، ويفيد تناول القهوة باعتدال ·
- يشرب السوس المنقوع ، وتزاد كمية الملح في الأكل ·

* * *

ضيق نفسي - (راجع ضجر ، إعياء) :

- يفيد معه تناول : المشمش - السفرجل - الدراقن - التفاح - الصويا - الموز - الباذنجان - الشمندر - الملفوف - الخس - البقدونس - الجزر ·

* * *

طبق (ديسك) :

- يؤكل الأناناس لوجود مادة بانية للغضروف فيه ، والطب الأمريكي بصدد استخراجها وتعميمها ·
- تعمل الرياضيات الخاصة كالسباحة ، والاستلقاء على الظهر ، وشد الرجلين بأوزان فوق السرير مع الاستلقاء ·

ظفــــر :

ـ يؤكل الجزر ، ويشرب عصيره لتقوية الأظافر وتحسينها ، كما يؤكل الخيــار لذلــك ·

ـ يوضع طبيخ حب الحلبة على الأظافر المتشنجة لاصلاحها ·

ـ يضمد برص الأظافر بلب نوى الزيتون ، فيصلحه ·

ـ يدهن بعصير الليمون لتكسر الأظافر ، لمدة أسبوع ·

* * *

ظهــــر :

ـ يمزج ٥ غرامات خردل بفنجان ماء ، ويعمل كمادة بين قطعتي قماش على الألم لساعتين ويكرر حسب اللزوم ·

ـ يؤخذ مغلي شواشي الذرة (شعر) ٣ مرات يومياً مصاحباً لأي علاج ·

ـ يحمص ٥٠٠ غرام حبة سوداء ، ويمزج مع ١٥٠ غراماً عســـلاً ، ويؤخذ المزيج بعد الأكل بساعة خلال ثمانية أيام ·

ـ تؤمن فيتامينات (ب) من مصادرها وخاصة ب١ للآلام القطنية بالذات·

ـ يؤكل البصل المشوي ، ويعمل كمادات من دقيق الشعير مع الخل ·

ـ تطبخ جذور القرصعنة (قرصع ، قصعوان) ويشرب منها ، ويدهـن مكان الألم ·

ـ يهرس الثوم ، ويطبخ بالسمن البقري ، ويدهن بالمزيج ·

* * *

عــرق ـ (ارجل ، إبط ، بدن) :

ـ يدهن مكان التعرق بمعجون اللوز المر ، للتخفيف وتعديل الرائحة ·

ـ يدلك بعصير ورق الزيتون ، ويؤكل اللوز الحلو لتخفيف العرق ·

ـ يدلك بورق الريحان (الآس) فيخف العرق ، وتذهب رائحته ·

ـ يطبخ خشب الصنوبر ، ويشرب منه ، ويدهن للتخفيف ، وإذهاب الرائحة .

ـ يطلى مكان التعرق بماء الماش ، أو ماء طبخه ، فيقطع العرق .

ـ لا بد لكثيري التعرق من تناول الملح النباتي المشبع باليود لدفع المضاعفات .

* * *

عرق النَّسا ـ (راجع روماتيزم حيث تفيد الكمادات) :

ـ يوضع ورق الزيتون المهروس فوق الكاحل بأربع أصابع (فوق العرقوب من جهة خارج الساق) يضاف للورق أطراف الأغصان الغضة ، يعمل مفعول الكي ، ويجذب آلام عرق النسا .

ـ تذاب إلية شاة أعرابية (تعيش على الرعي) ، وتشرب خلال ثلاثة أيام على الريق .

ـ يخلط حب الرشاد بسويق الشعير مع الخل ، ويعمل كمادة ، أو كمادة قنبيط كما في استسقاء .

ـ يجب تأمين فيتامينات (ب) من مصادرها الطبيعية ، يضاف لها مصادر فيتامين (ج) وهذا النظام كفيل بالشفاء باذن الله إن لم يكن هناك أسباب مجهولة .

* * *

عروسة الإبط :

ـ تدهن بالعسل عدة مرات يومياً حتى الشفاء .

* * *

عسر الهضم :

ـ تؤخذ الكزبرة أكلاً وشرباً (تفيد لتوسع المعدة) .

ـ تؤكل الهندباء نيئة مع الثوم ، أو يشرب اللبن الرائب .

- يؤخذ الأناناس وعصيره ، البرتقال وعصيره ، السوس ، حب الهال ، العنب ، القرع ، الشمر شرباً ، مغلي الشعير شرباً ، البقدونس ، البطاطا ، الفجل ، القلقاس ، اليانسون ، الطرخون ، الكمون .

- يؤكل الرمان مع الأكلات الدسمة فيهضمها ، ويخلص الأمعاء من فضلات المآكل الغليظة .

- يغلى حفنة زهر الفول في كوبي ماء على نار هادئة ٥٠ دقيقة ، ويشرب على الريق .

- تقطع سفرجلة شرحات رقيقة ، وتطبخ في ليتر ماء حتى يبقى نصفه ، يحلى الباقي بخمسين غراماً من السكر ، ويؤخذ منه قبل الوجبات لعسر الهضم الشديد .

- تنقع الحلبة ، ويشرب كوب على الريق ، أو تشرب المتة بعد الطعام بساعتين .

- يؤخذ الشعير كما في سل ، أو يضاف نصف ملعقة نخالة صغيرة الى وجبة الطعام .
- يؤخذ كوب ماء دافىء فيه ملعقة صغيرة من خل التفاح بعد وجبة ثقيلة .

★ ★ ★

عشا - (ضعف الرؤية ليلاً) :

- يؤخذ من المصادر الطبيعية لفيتامين (أ) وحبوب زيت كبد الحوت .

- يؤخذ مصادر فيتامينات (ب ، ج) الطبيعية والصناعية .

★ ★ ★

عصاب معدي :

- يؤخذ له مما يلي أكلاً وعصيراً ومغلياً حسب الأنواع وهي :

ملفوف (يعمل منه كمادات) جزر ، سفرجل ، شمر ، تفاح ، بطاطا ، خس ، تين .

★ ★ ★

عصب ـ (آلام ، توترات) :

ـ يؤخذ الشعير كما في سل لتقوية الأعصاب ·

ـ يؤكل الجزر ، ويشرب عصيره لصحة الأعصاب وتهدئتها ·

ـ يؤكل ، ويشرب عصير : مشمش ـ خس ـ سفرجل ـ دراقن ـ تفاح ـ خوج ـ ليمون ـ عنب ـ ملفوف ، وتؤكل الفاصوليا الخضراء ، وعصيرها كمهدىء للأعصاب ·

ـ يؤكل التين ، الفاصوليا الجافة ، الموز ، الشوفان ، الفستق الحلبي ، الثوم ·

ـ تؤخذ أزهار النعنع ، أو منقوع ملعقة صغيرة من الورق في كأس ماء مغلي ثلاث مرات يومياً للتهدئة ·

ـ يدهن بزيت الزيتون مع الثوم ـ كما في روماتيزم ـ لالتهاب الأعصاب·

ـ يؤكل الحمص للتنشيط والتقوية ، ويؤخذ البيض نيئاً أو مسلوقاً للمصابين بالانهيار العصبي ·

ـ تغلى ملعقة صغيرة من ورق أو زهر الزيزفون بكوب ونصف ماء حتى يبقى كوب واحد يشرب بعد الأكل ثلاث مرات يومياً ، يكرر ١٠ أيام ·

ـ يشرب مغلي اليانسون ، الشمر ، الشعير · ويؤكل خبزه ، يؤكل الترمس واللوز ·

ـ يعمل كمادات ورق بقدونس مفروك ، وتبدل كل عدة ساعات ·

ـ يعمل كمادات ورق خس مسلوق قليلاً ، ومدهون بالزيت ·

ـ يؤخذ ٣٠ غراماً عسلاً صباحاً و ٤٠ غراماً ظهراً و ٣٠ غراماً مساء ، وهذا يفيد كثيراً لآفات الجهاز العصبي ·

ـ تناول الموز بانتظام ينظم نشاط الجهاز العصبي ، ويعطي الأطفال التوازن النفسي ، وروح الغبطة ·

ـ يؤخذ التمر مع الحليب صباحاً لتقوية الأعصاب ، وتهدئتها ·

* * *

عضــل ـ (آلام ، تشنجات) :

ـ يعمل كمادات ملفوف ، أو صلصال ، أو ورق بقدونس مفروك ٠

ـ يدلك بمزيج من صفار بيضة ، وملعقة صغيرة من روح صمغ البطم ، وملعقة كبيرة خل التفاح ، ومثلها من مغلي الزعتر (لكل الآلام العضلية والخلــع) ٠

ـ يعمل حمام ساخن بماء مملح مع التدليك (يفيد للورم والإلتواء والخلع)٠

ـ يؤخذ قبل الجهد العضلي ما يلي : ملعقتا عسل ، فاكهة وخضار ولبن رائب أو كريمـا ٠

ـ ينصح بتناول الجزر كثيراً لصحة وراحة العضلات ٠ كما يؤخــذ المـوز لتقوية العضــلات ٠

★ ★ ★

عضة ، لدغــة ـ (راجع تسمم) :

★ ★ ★

عظــــم :

ـ يدهن لالتهاب العظم والنقي بالعسل عدة مرات ٠

ـ يشرب نقيع ورق الجوز كما في أكزيما لأمراض العظام ٠

ـ يؤكل العنب ، والفجل ، والحليب ، ومشتقاته ، والبيض لتقوية العظام ٠

ـ يؤخذ الملفوف ، البرتقال باعتدال ، الكريفوت ، لهشاشة العظام ٠

ـ يؤخذ العسل يومياً ، وتؤمن فيتامينات (ج ، د ، ب) لتقوية العظام ومعالجتهـــا ٠

★ ★ ★

عقد خنازيرية ـ (دمامل مقلوبة ، أورام داخلية) :

ـ يعمل كمادات من ورق الكرفس أو بذوره المهروسة ، أو فجل الخيل المهروس ، أو لب الجزر المهروس ·

ـ يعمل كمادات بالكزبرة الممزوجة بدقيق الفول ·

ـ يستنشق عصير النعنع ، ويدهن به لأورام الرقبة (جيد) ·

* * *

عقـــم :

ـ إذا لم يكن العقم إلهياً ، فيتلافى عند الرجال بفيتامين (و) ، وهو متوفر في الخس وحبوب القمح ، والخضروات ذات الأوراق الخضراء ، وزيت حبوب القمح والحبوب غير المقشورة عامـة ·

ـ يشرب مغلي ملعقة صغيرة يانسون في كوب ماء يومياً لتقوية المبايض ·

ـ يستعمل زيت بذور الخس الغني بفيتامين الإخصاب (يؤخذ مع الأكل) ·

ـ يأخذ النساء من طلع النخيل زيادة على ما ذكر ليساعد في تكوين البويضة ·

* * *

عـين ـ (راجع عشا ، رمد) :

ـ يؤكل المشمش والجزر ، ويشرب العصير لضعف البصر ·

ـ يكتحل بالإثمد مع ماء الورد لجلاء البصر ، وإنبات شعر الأهداب ·

ـ يغسل بمنقوع ورق الجوز كما في سل للتنشيط ·

ـ تغسل عيون الأطفال بمغلي البابونج للمحافظة على سلامتها ، ويغســل الكبار والصغار بمغلي الخبيزة لإنبات الأهداب ·

ـ تغسل العيون بمغلي الكمون ، أو مغلي نبات آذان الجدي للتطهير ·

ـ يقطر بعصير ورق الزيتون أو الملفوف أو الليمون أو ماء مملح بملـح بحري للعيون الدامعة والملتهبة ، والكل جيد ·

ـ يقطر من عصير الخس أو البقدونس أو الملفوف أو الكمأ للرمد والالتهاب ·

ـ يقطر من زلال البيض للعين الوارمة ورماً حاراً ، ويعمل كمادة ·

ـ يعمل كمادة تفاح م روس ممزوج بحليب امرأة ، ويؤخذ فيتامين(أ) للرمـد ·

ـ يمزج قليل من العسل بماء الورد ، ويقطر للعين الملتهبة ·

ـ يطبخ ماء شحم الرمان بيسير من العسل ، ويقطر منه لصفرة العين ·

ـ يقطر بعصير الهندباء ، أو بحليب جذر الهندباء لغباشة العين (غشاوة) ولجلاء بياض العين ، كما يتبخر على مغلي الشمر عدة مرات للغباشة المزمنـة ·

ـ يكتحل بالليمون ، أو بعصير البصل لالتهاب حافة الجفون ·

ـ يغسل بمغلي ورق الخس الممزوج بماء الورد لإراحة العيون المتعبـة ، ولمعالجة تورم الجفـون ·

ـ يقطر أو يكتحل بماء البقلة ، أو بدموع العرائش (الماء الذي يخرج عند التقليم) للرمـد ·

ـ يعمل كمادات من شرائح البطاطا لالتهاب العين الناجم عن النظـر الى اشعاعات وذلك من المساء حتى الصباح ·

ـ يقطر بصمغ الاجاص (خوخ ، برقوق) لتقوية البصر · يذاب الصمغ ، ويقطـر به ·

ـ عصارة الكمون ممزوجة بالملح ، تقطر في العين لجلاء البصر ·

* * *

ظفرة العين ـ (حمار يزحف نحو وسط العين) :

ـ تجفف عروق السوس ، وتطحن ، وتنخل ، ويذر منها في العين ·

* * *

اكزيما الجفون :

- تغسل بمغلي أوراق الجوز (خضراء ويابسة) .

- تفرم بصلة كبيرة ، وتقلى بفنجانين زيت زيتون حتى تصير كالفحم ، يصفى الزيت ، ويدهن به مرتين يومياً لمدة ١٥ يوماً .

* * *

رخاوة الجفون :

- يحرق طرف قضيب الزيتون ، فيخرج ماء من الطرف الآخر ، يبرد ، ويقطر منه للرخاوة وللدموع ، يمسح به ظاهراً وباطناً .

* * *

شحاد العين :

- يدهن بالخل ، أو الكحول الأبيض ، أو الكولونيا عدة مرات .

- يعمل كمادة رز مطحون مطبوخ - فنجان رز وفنجان ماء - توضع بين شاشتين على العين لمدة ساعتين ، وتكرر ليومين ما عدا الليل بكمادة واحدة .

* * *

الماء الأبيض :

- يمزج ربع فنجان عصير بصل مع نصف فنجان عسل ، تغسل العين بمغلي البابونج والخبيزة ، ثم يقطر من المزيج السابق نقطة واحدة مرتين يومياً ، يعمل راحة يوم ، ويقطر يوم حتى تكون مدة التفطير خمسة أيام ، يدهن بزيت الخروع عندما ينجم التهاب عن القطرة .

الماء الأزرق :

- يمزج العسل بلبن التين الأخضر ، ويقطر منه لبداية الماء الأزرق (يفيد الغباشة الرطبة) يمسح بزيت الخروع اذا حدث التهاب .

- يطبخ عشرون غراماً من ورق الليمون الحلو في ستة ليترات ماء حتى يبقى أربعة ، ويشرب من المغلي كوب بعد كل وجبة طعام حتى تنتهي الكمية ، وأثناء ذلك تمسح العين صباحاً قبل شروق الشمس بالعسل . يمسح بالخروع للالتهاب .

ـ يؤكل الشمر ، ويكتحل بمائه ، أو يتبخر بمغليه لبداية الماء الأزرق والغباشة ٠

ـ يكتحل ببذر نبات الكتم لكل ماء نازل في العين ٠
نبات الكتم فوق قامة الرجل ، ينبت برياً ، له بذر كحب الفلفل ، اذا رضخ اسود ٠

★ ★ ★

غدد :

١ ـ درقية :

ـ يؤكل الشوفان ، ورق اللفت الأخضر ، يشرب مغلي الطحلب ، يعمل كمادات من الملفوف أو الصلصال لمعالجة تضخم الغدة ٠

ـ يبحث عن اليود من كل مصدر كالكزبرة والقرة الخضراء ذات الزهر الأصفر والرشاد ، والذرة أو زيت الذرة لتنظيم عمل الغدوة ٠

٢ ، نكفية (أبو كعب ، أبو اللطيش) :

ـ يطبخ بذر الكتان ، ويعمل كمادة دافئة ٠

٣ ـ صماء :

ـ تؤكل الصويا أو زيت الصويا ، يشرب مغلي الطحلب ، يؤخذ الكرز الحامض (شنة) أو مغلي الشنة لاضطراب الغدد الصماء ٠

٤ ـ الكظر :

ـ صحتها ضرورية جداً ، وتتوفر بتوفير فيتامينات (أ ـ ب ـ ج) وينشطها الكرفس وعصيره ٠

٥ ـ اللوزتان :

ـ لا بد من الكالسيوم والفوسفور وفيتامين (د) للمحافظة عليها من التمدد وينفع لذلك الحمام الشمسي ، الحليب كامل الدسم ، زيت كبد الحوت ، الحبوب بقشرها ٠

- يقضم الثوم خلال ثلاث دقائق ببطء للقضاء على جراثيم الدفتيريا (خناق) ويقضم البصل ببطء خلال خمس دقائق لنفس الأمر ٠

- يغرغر بعصير الكرفس ، أو مغليه ، أو نقيعه لورم اللوزتين ، وسائر أمراض الفم ٠

- يغرغر بالعسل والليمون كما في بلعوم ، ويشرب من المزيج ٠

★ ★ ★

فتق - (خصى الأطفال) :

- يطرق عشرون غراماً من الرصاص حتى تصير كالورقة ، تجوف حسب شكل الخصية ، وتدخل الخصية فيها حتى تلامسها تماماً ، تنقب من أطرافها ، وتربط بخيط قطني أو حريري ١٥ يوماً فيلتئم الفتق ٠

- يفيد ضماد الكمون لاحتقان الخصية ٠

★ ★ ★

فقر الدم :

- يستعمل شراب عرق السوس لنوع آديسون (مجرب) ٠

- فقر عام يؤخذ له ما ورد في إعياء ، والجوز والطحال ، ويؤخذ العدس بأي شكل (يمنع عن مرضى المرارة والبدينين والكلى) ، وذوي الأمعاء الضعيفة) ٠

- يدلك جسم الطفل بزيت الزيتون لتقوية الدم ، ويعطى من البيض ما أمكن للتحصين من فقر الدم ٠

★ ★ ★

فواق :

- يؤخذ له واحد مما يلي : الشبت أو عصيره ، النعنع بأي شكل الكمون ممزوجاً بالخل ، الطرخون ٠

★ ★ ★

قرحـــة :

- تؤخذ منفحة الأرنب شرباً مع الحليب ، أو ربالسوس كما في أمعاء ·
- يؤخذ كوب من عصير الكرنب ، أو كوبان من عصير الملفوف يومياً ·
- يؤخذ لب الجزر المبروش ، أو عصير الجزر ، أو عصير البطاطا يومياً ·
- يؤخذ العسل مع الماء أو الحليب بالشكل التالي يومياً لمدة شهرين :
  ٣٠ غراماً صباحاً ، ٤٠ غراماً ظهراً ، ٣٠ غراماً مساءً ·
- يؤخذ كوب حليب كل ساعتين ، ويفضل أخذه بالمصاصة لتحاشي الغازات ·
- تؤمن فيتامينات (أ ـ ب ـ ج) من المصادر الطبيعية لفترة كافية للشفاء ويحافظ بعدها على تأمين فيتامينات (أ ـ ج) للحماية من النكسة ·
- يؤخذ مغلي ٤ غرامات زهر البابونج في ١٠٠ غرام ماء لجميع قروح المعدة ولمدة وجيزة ، ونتائج جيدة ·
- تغلى ملعقة نخالة بكأس ماء ، ويحلى بالعسل ، ويشرب لآلام تقرحات المعـــدة ·
- يمزج ٥٠ غراماً بذر كتان و ٥٠ غراماً بابونج و ٥٠ غراماً عرقسوس و ٥٠ غراماً زيزفون و ٥٠ غراماً زعتر بري و ٥٠ غراماً قصعين و ٥٠ غراماً كزبرة البير ، يؤخذ قبضة من المزيج ، وتغلى في كوب ونصف ماء عدة دقائق ، ويشرب على ثلاث دفعات في اليوم بعد الأكل بساعة · يكرر ١٥ يوماً ·
- يؤخذ عصير اللوز أو زيت اللوز صباحاً ومساءً حتى الشفاء ·

* * *

قـــرع :

- تقطع تفاحة نصفين ، يقور لبها ، ويوضع في التجويف بعض زهـر الكبريت ، تضم التفاحة الى بعضها بخيط ، وتشوى في الفرن ، ثم تهرس ، ويفرك مكان الاصابة بالمهروس ، تكرر حسب اللزوم ·
- يطبخ خشب الصنوبر ، ويغسل به عدة مرات ، أو يدهـــن بالمـوز المزوج بخل أو عصير الليمون ·

* * *

قصبات ـ (راجع سعال ، ربو ، رئة ، خناق) :

ـ يستعمل الثوم والفازلين دهناً كما في خناق ٠

★ ★ ★

قلاع (مرض فطري في الفم) ـ (راجع بلعوم) :

ـ يمضغ ورق الزيتون ، يمص ماءه ، ويرمى التفل ، يدلك ويمضمض بعصير الكزبرة أو نقيع الحب ٠

ـ يمضمض لأطول فترة ممكنة بمزيج من مقادير متساوية من العسل وعصير الليمون ٠

ـ يدهن الفم صباحاً ومساءً لثلاثة أيام من ملعقة دبس رمان ممزوجة بنصف كوب كربونات حلوة ، يظهر علامة تقيؤ ، فلا ضير من ذلك ٠

ـ يمزج العسل واللبن الرائب ، ويدهن به للقلاع في أفواه الأطفال ٠

★ ★ ★

قلب :

ـ يؤخذ ٧٠ غراماً من العسل يومياً لمدة شهرين ، يفيد جداً للآفات القلبية الشديدة ٠

ـ يؤخذ زيت السمسم ليحول دون حدوث جلطة ، وتؤخذ الزيوت النباتية ، وصفار البيض ٠

ـ تشرب بذور الخلة المغلية ، أو المنقوعة للنوبات القلبية ، ويعمل كمادات من ورق الملفوف لمدة ثلاث ساعات حتى يقرر الطبيب الحالة ٠

ـ تؤكل المواد التالية لصحة القلب وهي : فاصوليا خضراء ـ تفاح ـ شيلم ـ خس ـ باذنجان ـ لوز ـ جوز ـ سفرجل ـ كرز ٠

ـ يؤخذ عصير نصف ليمونة في كوب ماء دافيء ، أو يؤكل الهليون لتخفيف خفقان القلب ٠

ـ تنقع ملعقة زهر الزعرور في كوب ماء مغلي ، ويشرب على دفعتين أو ثلاث لمدة عشرين يوماً لخفقان القلب .

ـ يؤكل النعنع لتقوية القلب ، والخرشوف كذلك ، ومغلي الشعير ، والرمان .

ـ يؤخذ حب الرمان للأمراض العارضة ، ومغلي شواشي الذرة لأمراض القلب .

ـ يؤخذ الهال أكلاً أو شرباً لتنبيه القلب ، ويؤكل الترمس للتقوية والتنبيه .

ـ يؤكل الشبت ، أو يشرب مغلي الورق لتقوية القلب .

ـ يؤخذ مغلي الشعير كما في سل ، أو نقيع التمر الهندي لتقوية القلب .

* * *

قمل :

ـ يدهن الرأس بعصير السلق ، أو القطران ، أو ماء سلق الخرشوف .

ـ يدهن بالعسل ـ محلولاً بالماء ـ للقمل والصئبان .

ـ تهرس بذور البقدونس ، وتمزج بالفازلين ، ويدهن الرأس بالمزيج .

* * *

قيء :

ـ يشرب مغلي الشمر ، المياه الغازية ، نقيع القشر الطري للفستق الحلبي الأخضر .

ـ نقيع النعنع ، ملعقة ورق في كوب ماء مغلي ، ثلاث مرات يومياً للقيء البلغمي والدموي .

ـ يؤكل السفرجل ، الرمان الحامض ، البقلة الحمقاء ، والرمان الحلو يوقفه بسرعة .

ـ تبلع قطعة ثلج صغيرة ، يؤخذ مسحوق القرنفل مع السكر .

ـ يؤخذ لقيء الحمل عصير البرتقال ، أو التفاح ، أو البوظة (آيس كريم) بين الوجبـــات ٠

ـ تشرب الزهورات لقيء البرد ، ويعمل كمادة بذر خردل مطحون ، يربط بشاشة مبللة بماء دافيء على المعدة حتى يقف القيء ، أو يشرب ربـــع كوب ماء ساخن فيه ملعقة صغيرة خل تفاح ٠ (يفيد للقيء عامة على أن يكرر عند ظهور بوادره) ٠

ـ يؤخذ نصف كوب صغير من نقيع المليسا مع ملعقة صغيرة خل تفـــاح للقيء الحادث بعـد الأكل ٠

ـ يعمل كمادة من بيضتين ممزوجتين بشيء من الطحين ٠ توضـــع على المعدة للقيء الناتج عن تقلصات المعدة عامة (مجرب) ٠

ـ يشرب نقيع التمر الهندي للقيء وإزالة الصفراء ٠

* * *

كبـــد :

ـ يؤخذ نقيع الجرجير كما في حصى ـ لأمراض الكبد ـ وعصـــير الجزر لتنقيته ، وتلطيفـه ٠

١ـ يؤكل الملفوف ، ويشرب عصيره ، ويعمل كمادات ، وينـــوب عنـــه الخرشوف والفجل الأسود ، لتشمع الكبد ٠

٢ـ يؤكل ، ويشرب عصير العنب والهندباء البرية ، أو نقيع ٥٠ غراماً هندباء في ليتر ماء للتشنج ، وكل علل الكبد ، أو يؤخذ اللبن الرائب لمعالجة الالتهـاب ٠

ـ يؤخذ عصير السرفيل ، الخس ، الهندباء ، كما في صرع للتشـــنج ، ويفيد لتنشيط إفراز المرارة ٠

٣ـ يؤكل ما يلي ، ويشرب عصيره لعجز الكبد ، وهو : عنب ـ ملفوف ـ هليون ـ هندباء ـ رشاد ـ فاصوليا خضراء ـ خس ـ بقدونس ـ فجل ـ بطاطا ـ كرفس ـ كرز ـ فريز ـ برتقال ـ كريفـون ـ كشمش أحمر ـ تفاح ـ دراقن ـ سفرجل (يقطع وينقع ، ويشرب ماء النقيع) شعير (يغلى ويشرب ، أو يؤكل خبزه) ٠

- يؤخذ مغلي الشعير ، أو البطيخ الأصفر - أكلاً - لضعف إفراز المرارة.
- يؤكل حب الرمان ، أو يشرب عصيره لحرارة الكبد .

٥- يؤخذ لقصور الكبد مما يلي :
يطبخ ٤ ورقات خرشوف ، ويشرب ماء الطبخ محلىً بالسكر ، يكرر بورق جديد لإثني عشر يوماً .

- ينقع ١٥ غراماً ورق سلق في ليتر ماء ،ويشرب، أو يشرب عرق السوس.

- يغلى ورقتان من الغار مع قشر البرتقال في ٢٠٠ غرام ماء ربع ساعة في وعاء مغطى ويشرب ، يكرر لعدة أيام .

- يؤخذ دبس الخرنوب لتنشيط إفراز المرارة ، أو يؤخذ زيت الزيتون صباحاً ومساءً .

- تشوى يقطينة زنة ٢ كيل بالفرن حتى تصبح كالعجين ، تنزع بذورها ، وتمزج اليقطينة بقدرها دقيق شعير ، وتقسم ثلاثة أقسام ، يعمل كل يوم كمادة لثلاثة أيام ، لتضخم الكبد .

- يؤكل التمر لتنظيف الكبد .

- يؤخذ مغلي أو نقيع الشعير كما في سل لضعف الكبد ، وضعف إفراز الصفراء .

- يسحق كيل فجل حتى يصير كالمرهم ، يضاف اليه ٢٠٠ غرام زيت زيتون ، ويغلى الخليط ، ويعمل كمادات لثلاثة أيام . للتضخم .

٧- يؤخذ شراب توت العليق كما في بلعوم لأمراض الكبد والمرارة .

- يؤخذ ١٠٠ غرام عصير جزر يومياً لتلطيف الكبد ، وتنقيته ، واذا أخذ الجزر والخرشوف بشكل دائم كان من أحسن ما يؤخذ للكبد والمرارة والمجاري الصفراوية .

- تؤخذ الفاصوليا الخضراء وعصيرها لتقوية الكبد ، ويؤكل البصل لمقاومة تشمع الكبد .

- يؤخذ نقيع ١٥ غراماً ورق سلق في ليتر ماء لكسل الكبد .

كريات الدم البيضاء :

ـ تقوي بواحد مما يلي ، أو بمجموعهم وهم : بروتين صفار البيض ممزوجاً بالحليب الساخن ـ اللبن الرائب ـ والجبن ـ والحليب ـ وحبوب القمح ـ والليمون ٠

ـ تفيد الفاصوليا الخضراء لوقف نقصان الكريات ، ويؤخذ العصير كطريق أقرب الى الفائدة ٠

* * *

كلى ـ (أمراضها ، قصورها ، تنقيتها) ـ (راجع بول) :

ـ يستعمل نقيع الجرجير كما في حصى ، أو يؤكل الكراث لاصلاح الخلل ، ومعالجة الرمل والحصى ٠

ـ تؤمن البروتينات الحيوانية التي تساهم في البناء من اللحمة الحمراء والسمك والكبد وحبوب القمح ، واللبن الرائب ، والحبوب غير المقشورة عامة ٠

ـ يؤخذ عصير الهندباء مع العسل والخل ، أو تؤكل الهندباء منفردة لاصلاح الكلى ٠

ـ يجب تأمين فيتامينات (أ-ب) من المصادر الطبيعية والصناعية ، حيث تتكفل بمقاومة الجراثيم ، ولسرعة التئام الجروح بمصاحبة فيتامين (ج) ٠

ـ يشرب مغلي ورق الفريز لكل عاهات الكلى ، ويشرب اللبن الرائب لالتهاباتها ٠

ـ يشرب مغلي الشعير ، أو مغلى ١٥ غراماً زهر خبيزة في ليتر ماء لقروح الكلى والتهاباتها ، وللمثانة ٠

ـ يشرب مغلي زهر البنفسج لآلام الكلى ٠

ـ يؤخذ العسل ممزوجاً بالماء والخل ، أو منفرداً لضعف الكلى ، وهو أوفق مادة حلوة للكلى ٠

ـ يؤكل القنبيط لتنقية الكلى والمثانة ، يقلل من المقلي ما أمكن ٠

- يشرب عصير التوت الشامي (الاسود) طازجاً عدة مرات خلال موسمه ، فيبني شحم الكلى ، ويرفع الهابط منها ، ويؤكل القلقاس لمقاومة هزال الكلى ٠

- يشرب على الريق عصير نصف ليمونة في كوب ماء دافيء ، أو كوب عصير جزر لتنقية الكلى وتطهيرها ٠

- يؤكل البصل نيئاً لتحريض الكلى على الافراز ٠

- يؤكل من ثمر حب العزيز ـ نبات معروف في مصر ـ لمعالجة هزال الكلى ٠

* * *

كساح :

- يؤخذ له مما يلي أكلاً أو عصيراً : مشمش ـ قمح ـ جزر ـ ملفوف ـ سبانخ ـ جوز ـ زيتون ـ فجل ـ صويا ـ خميرة ـ طلع النخيل رشيم القمح ـ بيض مسلوق قليلاً أو نيئاً ٠

- يعطى العسل مع حليب الأم فيحمى من الكساح ، ويساعد على الشفاء عند المرض ٠

- يدلك جسم الأطفال بزيت الزيتون للمعالجة ٠

* * *

كسور :

- يؤخذ الكثير من الحليب الممزوج بالبيض لاستعجال الشفاء ٠

- يطبخ ورق الآس ، ويعمل كمادات للكسور التي تأخر التئامها ٠
- تؤمن مصادر فيتامين ج للمساعدة على جبر الكسور ٠

* * *

كلف :

- يؤكل الخيار ـ اللوز ـ الرشاد ـ البقدونس ـ الهندباء ـ ويشرب عصير ما يعصر ، ويدهن به ٠
- يدلك بعصير الكباد ، أو عصير القرة ، أو منقوع الورس ، أو ماء البطيخ الأصفر ٠

ـ يدهن بهروس ورق الثوم ممزوجاً بالعسل ، أو بماء طبيخ بذور الفجل ·

ـ يدهن بماء السلق ، أو يضمد بالورق ، أو برماد الآس المحروق ·

ـ يدهن بمنقوع أو مغلي العصفر ، أو يطلى بدقيق الترمس (يفيدللبثور) ·

ـ يغسل بمغلي حب الحلبة ، أو يفرك بالحب المطبوخ ، أو يستعمل الجرجير كما في برص ·

ـ يدهن بمزيج من ثلاثة أقدار من عصير الرشاد وقدر من العسل صباحاً ومساءً ويغسل بالماء بعد أن يجف ـ يفيد للبقع في الجلد ·

ـ يخلط النشا بالزعفران ، ويطلى به ، أو يطلى بماء الزعتر البري(مردفوش)·

ـ يهرس بذر الملفوف ، ويفركبه ، أو يغلى ، أو ينقع ويطلى بالماء ·

ـ يطبخ الموز مع بذر البطيخ المقشور ، ويدهن به للكلف والنمش ، وتحسين الوجه ·

ـ يقطع الخيار شرائح رقيقة مستديرة ، وينقع في الحليب عدة ساعات ، ثم يغسل بالحليب للكلف والنمش ، أو مزيج من عصير القثاء والحليب ، يدهن به للكلف والنمش ·

ـ تغلى نخالة القمح ، ويدلك الوجه بالمغلي للتنقية من الكلف ، والتجميل ·

★ ★ ★

كولـيرا :

ـ يؤخذ لها عصير الليمون مع القهوة ، أو الماء ·

ـ تقلى الكزبرة مع حب السماق المسحوق ، وتؤخذ بالفم ·

★ ★ ★

كوليسترول ـ (راجع ضغط) :

ـ يؤخذ ملعقتا زيت ذرة على الريق ، وملعقتان عند النوم لمدة شهر ٠

ـ يؤكل مما يلي : جوز ـ صويا ـ عباد الشمس وزيته ـ الهندباء البرية وعصيرها ٠

ـ يبحث عن مادة ليسيتين ، ويؤخذ منها ملعقة صغيرة قبل الأكل حتى الشفاء ، ويفضل الاستمرار عليها لهواة أكل الدهون ٠

ـ يؤخذ يود عيار ٥٪ صباحاً على الريق ٤ نقط في فنجان ماء صغير ، يزاد عدد النقط بالتدرج حتى ١٢ نقطة ، ثم يبدأ بالتنقيص حتى رقم٤ ويكمل الشهر على ذلك برقم ٤ يجري فحص الدم ، ويكرر إن لزم الأمر٠

ـ يفيد أكل الثوم لمعالجة الشرايين المتصلبة بالكوليسترول ، كذلك الكزبرة ٠

ـ يؤكل جوز الهند ، أو زيته لأنهما يجعلان إفراز المرارة والبنكرياس هاضمين جداً ، فيمتنع تكون الكوليسترول في الدم ، ويزول الموجود منه٠

* * *

لثة ـ (راجع بلعوم) :

ـ يمضغ الزعتر لللثة المترهلة ٠

ـ يحافظ على سلامة اللثة بتوفير فيتامين (ج)من المصادر الطبيعية كالبندورة والفليفلة الحلوة (الحمراء ثم الخضراء) كذلك فيتامينات (ب) من مصادرها كاللبن ٠

* * *

ليمفاوي ـ (أمراض المزاج الليمفاوي) :

ـ يؤخذ له الملفوف ـ الرشاد ـ السرفيل ـ السفرجل ـ فجل الخيل ـ ويشرب العصير ٠

* * *

لدغ الحشرات ـ (راجع تسمم) :

ـ يدلك بمزيج من خل التفاح ، ثلاثة أرباع ، وربع من مغلي الزعتـــر ، ويعمل كمادات متتالية ، قبل أن يجف السائل عنها •

ـ يدلك مكان القرصة برأس الكراث ، ويداوى لسع النحل بدهنه بالعسل•

ـ يفرك مكان العقص بورق السرفيل المهروس ، ويشرب العسل حـاراً مع دهن الورد لنهش الهوام •

ـ يطلى بمزيج من بذر كتان ، وملح ، وماء للسع العقرب •

ـ يدلك لسع العقرب والزنبور بالذباب عند حدوثه مباشرة (قاله كثـير من الأطباء) • وفي الذباب حديث بخصوص ميكروب وضده يحملهـــا على جناحيه • ولا ينفع الذباب الا في هذا المقام ، ووجوب غمســـه في الطعام اذا وقع فيه بأحد جانبيه ، ثم نزعه منه •

★ ★ ★

مثانة ـ (راجع بول ، حصى ، كلى) :

ـ يؤكل الملفوف ، اللفت ، الكراث ، ويشرب عصيرهم •

ـ يشرب مغلي الشعير ، أو نقيعه (بدون تخمير) • أو مغلي نخالة الشعير للالتهـــاب •

ـ يشرب نقيع ١٥ غراماً سلق في ليتر ماء للالتهابات •

★ ★ ★

مـرارة ـ (راجع حصى ـ كبد ـ كوليسترول) :

ـ يؤخذ مما يلي : خرشوف ـ هليون ـ باذنجان ـ جزر ـ كرفس ـ هندباء برية ـ ملفوف ـ رشاد ـ فاصوليا خضراء ـ خس ـ زيتون ـ شعير ـ بقدونس ـ تفاح ـ بطاطا ـ خوخ ـ دراقن ـ عنب ـ فجل ـ كرز ـ سرفيل ـ سفرجل ـ كريفون ، ويشرب عصير ما يعصر مما سبق لأنه أبلغ في الفائدة شريطة أن يكون بعصارة آلية ، وفي كل ما ورد ما يساعد على شفاء أمراض المرارة •

مراهقة ـ (مساعدة على النمو) :

ـ يؤخذ كثير من : مشمش ـ لوز ـ أناناس ـ قمح ـ شوفان ـ موز ـ جزر ـ كستنا ـ بلح ـ تين ـ فاصوليا ـ ذرة ـ بندق ـ برتقال ـ شعير ـ صويا ـ بقدونس ـ قلقاس ·

★ ★ ★

مسامير الرجل ـ (راجع ثآليل ـ ثفن) :

ـ يسحق الثوم ، ويوضع لبخات على المسامير ·

ـ يسخن البصل تسخيناً جافاً ، ويمزج بمسحوق بذر الكتان حتى يصير كالمرهم ، تدهن المسامير بزيت الخروع ، وتوضع لبخات من المرهم مساء ، وتلف حتى الصباح ، تكرر ستة أيام ·

★ ★ ★

معدن ـ (نقصانه في الجسم) :

ـ يؤخذ له : لوز ـ أناناس ـ هليون ـ شمندر ـ قمح ـ جزر ـ كرفس ـ كرز ـ كستنا ـ ملفوف ـ تمر ـ فريز ـ عنب وكشمش ـ خس ـ برتقال ـ شعير ـ صويا ـ ورق الفجل ·

★ ★ ★

معدة ـ (حموضة ، التهاب) ـ (راجع قرحة) :

ـ يؤخذ نقيع قمر الدين لتبريد المعدة ، وتسكين العطش ·

ـ يدلك بزيت الزيتون للألم العارض ـ عدة مرات ـ ·

ـ العسل مع الخل ـ شرباً ـ لتقوية المعدة ، ويفيد العسل على الريق لذلك جداً ·

ـ يؤخذ الملفوف ـ الجزر ـ السفرجل ـ مغلي الشمر ـ التين ـ الخس ـ التفاح ـ البطاطا ـ اللبن الرائب (للالتهابات) علماً بأن اللبن يقتل العصيات القولونية عامة ·

ـ يؤخذ رمان حامض للآلام العارضة في فم المعدة ٠

ـ يؤكل الفستق الحلبي لتقوية المعدة جداً ، أو ٨ـ١٢ غراماً من مسحوق القرفة لتقويتها ، يؤخذ من مسحوق ٢٠٠ غرام حلبة نصف ملعقة صغيرة بعد الاكل بساعة حتى تنفد الكمية ، ذلك لآلام المعدة عامة ، أو يشرب مغلي النعنع أو المليسا ٠

ـ يؤخذ الجبن الأبيض عقب الطعام ، أو العسل الأسود لحموضة المعدة ٠

ـ يؤخذ لب النارنج لتقوية المعدة ، ومقاومة الالتهاب ، وللورق نفس المفعول كما في مغص ٠

ـ يشرب من نقيع الخرنوب في ماء دافىء لعدة ساعات ، وذلك عقب الطعام لحموضة المعدة ٠

ـ يؤكل الشبت ، أو يشرب مغلي ورقه لتقوية المعدة ، أو نقيع التمر الهندي كذلك ٠

ـ يمزج ٢٠٠ غرام سكر و ٢٠٠ غرام ماء و ١٠٠ غرام ثوم ، ويؤخذ منه لآلام المعدة والأمعاء الناتجة عن الاسهال ٠

★ ★ ★

مغص :

ـ يؤخذ مبشور التفاح ٥٠٠ـ١٠٠٠ غرام موزعة على ٥ مرات في اليوم٠

ـ يؤخذ مغلي الكراويا للمغص الناتج عن تناول الأدوية المركبة ٠

ـ يؤخذ طبيخ الثوم بالماء أو الحليب ، أو يؤخذ القثاء ٠

ـ يؤخذ مغلي المليسا ـ الشمر ـ البابونج ـ اليانسون ـ الكمون ـ الحلبة ـ الميرمية ـ الورد ـ النعنع أو مغلي نخالة القمح أو المسحوق نفسه لتسكين المغص ٠

ـ يؤخذ ملعقة خميرة بعد تناول أدوية كيماوية ، لأنها تعدل ضررها في البطن ٠

- يؤخذ أربعة أكواب لبن رائب في اليوم ، وكميات من فيتامينات (أ-ج) من أي مصدر ، وهذا يعتبر من العلاجات الجذرية لمغص الأمعاء ·

- تجفف قشور النارنج ، وتسحق ، وتشرب مع ماء حار ، فتحلل مغص الأمعاء ، ينوب الورق عن القشور بنسبة ١ الى ٢ من الماء ·

- يعمل كمادات من خل التفاح الممزوج بالماء لمغص المعدة ، أو يستبدل المـاء بمغلي المليسـا ·

* * *

مفاصل (حرض ، التهاب ، التواء) - راجع روماتيزم :

- يؤخذ كعلاجات بناءة لأمراض المفاصل مما يلي : أناناس - مـوز - كرز - كريفون - كمثرى - تفـاح - قثاء - ليمون - كراث - بطيخ أصفر - ملفوف - والأخير يفيد لتعقد المفاصل ، يشرب كوبان من عصيره يومياً ، ويعمل كمادات بالورق ·

- يؤكل دبس التمر لوجع المفاصل والفالج ، أو يؤكل التمر ·

- يؤخذ لاحقاً لما سبق من العنب ، الخرشوف ، الهندباء ، الخيـار ، الخس ، البندورة ·

- يعمل كمادات نخالة ممزوجة بالخل للالتواء الملتهب ، أو يشرب نصف كوب عصير كرفس يومياً ·

- يطبخ الثوم بالسمن البقري ، ويطلى به (يفيد للساقين) ·

- يستعمل العسل كما في روماتيزم ، أو يعمل كمادة قنبيط مع دقيق الشعير ·

- يعتبر العنب كبير الفعالية اذا أخذ من عصيره ٧٠٠-١٤٠٠ غرام يومياً ·

- يستعمل زيت الزيتون والثوم كما في روماتيزم ·

* * *

ملاريا :

ـ يؤخذ لها برتقال ـ بقدونس ـ زعرور ، ويشرب عصير الليمـون مـع القهوة للمكافحـة •

ـ يشرب مغلي ٥٠ غراماً من أي جزء من البقدونس في ليتر ماء ٥ دقائق أو ينقع ١٥ دقيقة • يؤخذ كوبان قبل الطعام في اليوم لعدة أيام •

★ ★ ★

منطقـة (التهاب مجرى الأعصاب) ـ راجع عصب :

ـ يعمل كمادات من ورق الملفوف ، تبدل حسب اللزوم •

★ ★ ★

نتن ـ (راجع رائحة الفم) :

ـ رائحة الفم : يؤخذ لها التفاح ، البقدونس ، الخرشوف ، الهندباء أو يغرغر بمنقوع الصلصال •

ـ يؤكل الخرشوف ، ويشرب ماء طبخه ، ويغسل به خاصة تحت الإبطين• وهذا لنتن البدن ، والبول •

★ ★ ★

نزلة وافدة (جريب) ـ (راجع جيوب) :

ـ يؤخذ البرتقال والملفوف ـ أكلاً وشرباً ـ •

★ ★ ★

نزف (راجع رعاف ، جروح) :

ـ تؤكل البقلة والسفرجل للنزف المزاجي •

ـ يؤخذ كوب ماء أذيب فيه ملح للنزف الرئوي •

ـ للنزف المعدي والمعوي والداخلي ما يلي :
ـ تقطع سفرجلة شرحات رقيقة دون أن يرمى منها شيء ، وتغـلى مع ضعفيها ماء ويشرب المغلي •

ـ يؤخذ طلع النخيل ، وعصير أوراق الخضار لإحداث مقاومة ضد النزف قبل حدوثه ٠

ـ للنزف الرحمي (نسائي) تشرب المرأة ١٠٠ غرام عصير قريص عدةأيام ٠

ـ يغلى قشر الرمان الحامض ، وتتبخر المرأة عليه من فوهة المهبل ٠

ـ تكثر المرأة من مصادر فيتامين (ك) كالملفوف والقنبيط وكافة الأوراق الخضراء للخضار ، تعصر وتشرب ، أو تؤكل ، ويساعد اللبن الرائب على توليده في الجسم على ألا يؤخذ مضادات حيوية من فصيلة بنسلين لأنها تعطل توليده ٠

ـ ينفع أكل البقلة ، واحتمال مائها بقطنة لنزف الإستحاضة ٠

ـ يوضع زيت تربنتينة مكان السن المخلوع لقطع النزف ، أو يمضمض بمزيج خل وملح ، أو يوضع الملح مكان النزف ٠

ـ تؤخذ عصارة النعنع مع الخل ـ شرباً ـ للنزف الداخلي ، أو يؤكل القثاء بكثرة ٠

* * *

نقاهة ـ (خروج من المرض) :

ـ يؤخذ من : المشمش ـ الاناناس ـ كستنا ـ تمر ـ تين ـ برتقال ـ عنب ـ لوز ـ كرفس ـ سبانخ ـ فاصوليا ـ ذرة ـ صويا ـ قلقاس٠

ـ يشرب مغلي الشعير (يفيد للمسنين كذلك) ٠

* * *

نقرس (راجع بول ، مفاصل ، روماتيزم) :

ـ يعمل كمادات من الهندباء البرية المهروسة ٠ وتؤكل الفاصوليا الخضراء٠

* * *

نقطه (راجع صرع) :

ـ يؤخذ الملفوف نيئاً ومطبوخاً وعصيراً ·

* * *

نمش · (راجع جلد ، حب الشباب ، كلف) :

ـ يعمل كمادات من دقيق القمح والنشا والزعفران والماء ، أو تغلى النخالة ، ويفرك بالمغلي ·

* * *

هواء ـ (ابتلاعه) :

ـ يؤخذ له : البقدونس ـ الملفوف ـ الشمر (أكلاً وشرباً) ـ البرتقال ـ السفرجل والتفاح ، وهذا للذي يأكل بسرعة ، ويبتلع الهواء أثناء الأكل ·

* * *

وجه ـ (راجع جلد ، كلف ، نمش) :

ـ يطبخ ملعقتان من دقيق الشوفان بكأس حليب ، ويضاف له ملعقة ماء الورد يعمل كمادة للوجه ، أو يدهن بطبقة واضحة لمدة ٢٠ دقيقة ، ثم يغسل · تكرر عدة أيام ·

ـ يؤكل كمقويات لجلد الوجه مما يلي : مشمش ـ فريز ـ لوز ـ رشاد ـ تين ـ خس ـ جزر ـ شعير ـ كرز ـ ملفوف ـ سفرجل ـ هندباء ـ كراث ـ عنب ·

ـ يعمل كمادات من المشمش ، أو قشر الخيار ، أو قشر القثاء فوق التجاعيد لمحاربتها ، وتقوية الجلد ·

ـ تمسح البثور الحمراء بقطنة مبلولة بمصل الحليب ، تكرر حتى تزول ·

ـ يمسح بعصير التفاح ـ أو البقدونس ـ أو الرشاد ـ أو الهندباء ـ أو التفاح ـ أو الجزر ، وذلك لتقوية جلد الوجه ، وتنقيته ، أو يدهن بعصير الأناناس ·

- يدهن الوجه مساءً بهروس حبات الفريز ، ويغسل في الصباح بماء السرفيل ، فيشرق الوجه ، وتزول التجاعيد بالتكرار .

- يشرب الحليب مع السكر أو توت الأرض ويدهن الوجه باللبن حتى يجف ثم يغسل (لنضارة الوجه) .

- يدهن الوجه بمزيج من ملعقة صغيرة كريمة ، ومثلها عصير الليمون لمدة ١٥ دقيقة ثم يغسل ، وهذا لتطرية الجلد .

- تغلى قبضة بقدونس في نصف ليتر ماء ١٥دقيقة ، ويغسل الوجه بالسائل دافئاً صباحاً ومساءً للوضاءة والاشراق ، ويفيد عصيره للحبوب والبثور .

- ينقع قشر البرتقال والليمون في ماء حار ليلاً ، وفي الصباح ترفع القشور ، ويغمس الوجه في الماء مدة كافية ، يكرر فلا يجف الجلد الجاف بعد أبداً .

- تؤخذ ملعقة كبيرة مهروسة من كل من : خيار ، قرع ، بطيخ أصفر ، تذاب كل واحدة بملعقة حليب كبيرة ، ثم يخلط الجميع ، ويدهن منه لمدة نصف ساعة ، ويغسل بعد بماء فاتر ، وهذا لمحاربة التجعدات .

- يمسح الجلد الجاف بمزيج من مقادير متساوية من ماء مقطر ، حليب طازج نيء ، عصير شمام .

- للجلد الجاف ، يضاف لدقيق القمح صفار بيضة ، وملعقة صغيرة عسلاً ، ويعمل قناع ٢٠ دقيقة ، ثم يغسل . يمكن اضافة ملعقة زيت زيتون للمزيج .

- للجلد الطبيعي : يخفق صفار بيضة بملعقة كبيرة من كريم جيد ، ويدهن الوجه والعنق لساعة ، ثم يغسل بماء فاتر .

- يدهن الوجه وأي مكان يراد بالعسل ، ثم يغسل بعد ربع ساعة كأحسن دهان للجلد .

- للجلد الدهني : يخفق بياض بيضة مع ثلج صناعي ، يضاف له عصير نصف ليمونة أو عصير فريز ، ويغطى الوجه بالمزيج ١٥ دقيقة ، ثم يغسل بماء بارد .

* * *

ورم :

١ـ في العظام : يعمل له كمادات من ملفوف ، أو ورق بقدونس مفـروك أو سرفيل ، أو صلصال بشروطه ، لعدة ساعات ، تجدد حسب اللزوم ·

٢ـ للورم الحليمي (راجع خراج) ·

ـ يطبخ التين ، ويعمل كمادة ، أو يسلق البصل بقشره ، ويعمل كمادة ·

ـ يعمل كمادات ملفوف ، أو هندباء مهروسة ، أو صلصال طول الليل ·

ـ يعمل كمادات بدقيق العدس مع العسل والخـــل وبياض البيض ، فتحلل الأورام الصلبة ·

ـ تهرس فروع اللفت الصغيرة ، وتعمل كمادة ، أو يدق القلقـاس ، ويعمل كمادة لأي ورم ·

ـ يعمل كمادات من ورق النعنع ودقيق الشعير للأورام الكبيرة ·

ـ يعمل كمادات من السبانخ المهروسة ، والهندباء المهروسة لكل ورم ·

ـ يعمل العليق المهروس كمادات للأورام الحارة ·

ـ يؤكل السلق أو الملفوف ، ويغسل بماء السلق المطبوخ ، ويعمـــل كمادات بالورق المطبـوخ ·

ـ يعمل كمادات ورق موز ، أو حبة سوداء مهروسة مع الخل ·

ـ يطبخ الخطمي مع دبس العنب ، ويطلى به لتحليل الأورام ، أو يدهن بشحم الوز للأورام الصلبة · ويؤكل الشمام على الريق للأورام الجلدية ·

ـ يعمل كمادات من دقيق الحمص لأورام الحلق وتحت الأذنين (الغدد) ·

* * *

وريد – (التهاب) :

– يؤكل الملفوف والتفاح ، ويشرب عصيرهما .

– يعمل كمادات صلصال ، ويشرب نقيعه المصفى على ألا يكون هناك إمساك أو استعداد له ، أو يكون قد أكل زيت الزيتون خلال عشرين يوماً مضت .

* * *

وسواس :

– يؤخذ له دبس العنب مع مغلي الهالوك (نبات بري) أو يؤكل التفاح أو الرمان ويشرب الحليب الطازج .

– يؤخذ الأوراق الخضراء نيئة ، أو مطبوخة قليلاً ، وكل مصدر لفيتامينات (ب) وخاصة (ب٦) كالخميرة ، والحبوب الكاملة ، والملفوف – والبطاطا – والخس – والفاصوليا – السبانخ – البرتقال – الاجاص – الموز – الكبد – الكلى – اللحم الأحمر .

* * *

وشم :

– يدهن بعصارة ورق الجميز لفترة كافية ، أو يدهن بزيت الخروع عدة مرات يومياً حتى يزول .

* * *

ولادة :

– يشرب مغلي ملعقة يانسون في كوب ماء ، ويحلى بالعسل لتحمية الطلق ، وتسهيل الولادة .

– يجب تأمين فيتامين (و) من مصادره الطبيعية ، ليجنب المرأة عسر الحمل والولادة والطلق المبكر . يتوفر في القمح ، زيت حبوب القمح ، أوراق الخضار الخضراء ، وفي الحبوب غير المقشورة .

– يؤخذ شراب الحصرم للمساعدة على عدم إسقاط الأجنة (الحمل) بإذن الله .

* * *

يرقان :

- ينقع أو يغلى ١٠ـ٣٠ غراماً ورق خرشوف في ليتر ماء ، ويشرب خلال اليوم يكرر عدة أيام بأوراق جديدة .

- يؤخذ له : كرز ـ كرفس ـ هندباء برية ـ ملفوف ـ خس ـ فجل ـ عنب الذئب ـ سرفيل ـ سبانخ ، ويشرب عصير ما ذكر .

- يشرب نقيع التمر الهندي ، أو نقيع العصفر .

- يؤخذ مزيج عصير الخس ، الهندباء ، السرفيل ، كما في صرع .

- ينقع ٧ حبات حبة سوداء مهروسة في حليب امرأة ، ويسعط في الأنف .

* * *

فصل في أبرز المصادر الطبيعية

للفيتامينـات ، والمعـادن ، والبروتينـات

مع كلام مختصر حول دورها في الجسم البشري

أ ـ الفيتامينات :

١ ـ فيتامين (أ) :

يعطي الجمال وبريق النظر ، ويقاوم التعفن والأمراض ·

أما مصادره فهي حيوانية ونباتية :

الحيوانية :

كبد ـ كلى ـ زبدة وقشدة ـ حليب ، وزيت كبد الحوت ·

النباتيـة :

إن كبد الانسان ينتجه بمساعدة مواد تتواجد متوفرة فيما يلي من النباتات وهي : جزر ـ مشمش ـ بطيخ أصفر ـ بقدونس ـ سبانخ ـ ورق الشمندر ـ ورق اللفت والخردل ـ الملفوف ، وفي نباتات أخرى لكن بكميات محدودة ، لا خوف من زيادته في الجسم ، فما يزيد يختزن الى حين اللزوم ، بل هو ضمانة للمستقبل ، يوزع عند نقص تناوله ·

* * *

٢ ـ فيتامينات (ب) :

انها متعددة الأنواع والأدوار ، وكلها ضرورية ولها أثر كبير في الحياة الهنيئـة :

ب١ يلعب دوراً هاماً في نشاط الجسم ، ويوجد في الأرزالكامل ، القمح ، الشعير ـ الذرة ـ الشوفان ـ الخضار الطازجة ـ البطاطا ـ التفاح وكثير من المواد ·

ب٢ فيتامين الجمال والعيون البراقة ، يوجد في الخميرة ـ السبانخ ـ الفاصوليا ـ حمص ـ ملفوف ـ صويا ـ فول ـ مشمش ـ دراقن ـ كبد ـ كلى ـ حليب ـ بيض ـ سمك ٠

يؤدي نقصه الى فقد النمو ٠

ب٦ له أكبر الأهمية في مرونة الأعصاب ، ويوجد في خميرة البيرة ـ الحبوب ـ الملفوف ـ البطاطا ـ خس ـ فاصوليا ـ سبانخ ـ برتقال ـ خوخ ـ موز ـ كبد ـ كلى ـ حليب ـ اللحم الأحمر ٠

يؤدي الحرمان منه الى صرع ، وأمراض جلدية ٠

ب٧ واسمه الآن (بب) يحفظ الجلد وفاعلية الدماغ والجهاز الهضمي ٠

ويوجد في الخميرة وحبوب الفصيلة النجيلية ـ الملفوف ـ الجزر ـ بندورة ـ بصل ـ سبانخ ـ فاصوليا ـ عدس ـ كمثرى ـ تفاح ـ مشمش ـ ليمون ـ حليب ـ كبد وغيرها ٠

يؤدي الحرمان منه الى آفات جلدية في المعرض للنور من الجلد ، واضطرابات هضمية وعقلية ، وفاقة دم ٠

ب١٢ـ يقاوم فاقة الدم الخبيثة وأشباهها ، يوجد بتركيز كبير في الكبد ٠ وأبرز مصادر زمرة فيتامين (ب) من أصناف لا تحتويها الحبات الصناعية هي : الكبد ـ حبوب القمح ـ خميرة البيرة ـ نخالة الرز ـ العسل الأسود ٠ وهناك وسيلة أخرى للحصول على كثير من فيتامينات (ب) وهي شرب اللبن الرائب ٠

* * *

فيتامين (ج) : يزيد تألق اللون ولمعانه ، ويعزز قوى الجسم ، ويصلح ما تفسده الأيام فهو ضروري للنمو ، ولمساعدة الجروح على الالتئام ، وجبر كسور العظام ، أما علامات نقصه فهو النزيف الدموي في اللثة ٠

* * *

فيتامين د : بكلمة واحدة هو فيتامين الجمال ، وأعظم مصدر له حبوب زيت كبد الحوت ثم الحليب كامل الدسم ، والحمام الشمسي على ألا يعقبه حمام لأنه يذيب ما تكون من هذا الفيتامين ٠

* * *

فيتامين (و) جوهري للاخصاب والنمو ، ولقيام الغدد النخامية بوظيفتها يؤدي نقصه الى الشلل ، واسقاط الأجنة ، وأبرز مصادره على الاطلاق زيت حبوب القمح ثم الخس والبندورة والجزر وصفار البيض والجوز ، كما يوجد في زيت السمسم ، وزيت الصويا ، وزيت الذرة ، وزيت فستق العبيد ٠

ان توفر هذا الفيتامين يبعد احتمال العقم ، ويجنب النساء عسر الولادة ٠

* * *

فيتامين ك : ضروري لتجميد الدم ، ومنع النزيف ، والاسراع بالتئام الجروح ووجوده يعني سرعة تخثر الدم ٠

أغنى المصادر به هي أوراق الملفوف ، أوراق القنبيط ، أوراق الجزر والسبانخ ، كما ان له مصدراً كبيراً هو الجسم من جراء تناول اللبن الرائب يومياً ٠

فيتامين (P) يساهم في منع النزيف ، ويساعد في خفض التصلب الشرياني ٠

* * *

يحضر بكمية جيدة من غلي الطبقة الصفراء لقشرة الليمون ، ثم تركها منقوعة ٢٤ ساعة ، ثم تصفى وتشرب ٠ كما يوجد في الفليفلة الخضراء ، وعصير الليمون ٠

* * *

فيتامين ف : يقي الجسم من ظهور أعراض أنواع الالتهابات الجلدية ٠

* * *

حمض الفولي : يوجد في الخضار والكبد والكلى ، له صلة بالعناصر المكونة للـدم ٠

* * *

فيتامين (هـ) يؤدي الحرمان منه الى كثير من التهابات الجلد ٠

يوجد في الخميرة ــ الحليب ــ صفار البيض ــ الجزر ــ السبانخ ــ البندورة ــ الفاصوليا ــ الحمص ــ زهر القنبيط والفطور ٠

هناك أنواع أخرى كثيرة من الفيتامينات ، يكتشفها العلم يوماً بعـــد يوم ، ولا يغني عنها بحال من الأحوال ما يؤخذ من الصيدليات ، ومعامل الأدوية ، فلا بد من التنويع في الغذاء الجيد والطازج حتى يأخذ الجسم كفايتـــه ٠

* * *

الصحة والقوة بالمعادن

١ ـ كالسيوم وفوسفور ، لا غنى عنهما ، فهما أساس بناء الهيكل العظمي والاسنان ومنذ اللحظات الأولى لتسطير اسم جديد في عالم الأحياء ، يلزم من الكالسيوم والفوسفور ما يتطور به الجنين في بطن أمــه ، وتحفظ به الأم سلامة أسنانها ، وهكذا دواليك الى أن يكتمل نمو الفرد .

يصادف الكالسيوم والفوســفور في الحليب ، أو اللبن الرائب والمخيض ، ولا بد من التوفيق بين الفوسفور والكالسيوم وفيتامين (د) ليتم النمو بشكل سليم . ويجب ألا ينسى البصل الغني بالكالسيوم، كذلك قشر البيض المنقوع بعصير الليمون من المساء حتى الصباح ويشرب العصير صباحاً .

٢ ـ كما يلزم الكالسيوم والفوسفور ، لا يستغنى عن الحديد حتى لا يفقد فقير الدم الحيوية ، والنشاط والذاكرة اليقظة .

أغنى الأغذية بهذا المعدن المهم هي : العسل الأسود ـ الكبد ـ الجوز ـ المشمش ـ النخالة وحبوب القمح ، والاوراق الخضراء للخضار والعـــدس .

٣ ـ اليود ذلك الجوهر الحي ، يعطي الطفل أو الشاب شخصــيته ، وحاجته من النشاط والسرور ، أما نقصه فيبدو أول ما يبدو بتضخم الغدة الدرقية في العنق وحالة ثانية تؤشر على نقصه، وهي جحوظ العين .

أبرز مصادره وأغناها الاسماك ، والنباتات البحرية ، ووجد ملح نباتي مشبع باليود ، فيجب التناول منه نظراً لفقر الأغذية عامــة باللازم من اليود . يتوفر في نباتات شبه محدودة كالكزبرة والقــرة والكرفس والرشاد .

٤ ـ البوتاسيوم : يسبب نقصه إمساكاً ، وهياجاً في الأعصــاب ، واضطراباً في النبض علماً بأن البوتاسيوم مبذول بكثرة في الوجود ، لكن سوء التغذية يؤدي الى النقص وهو متوفر في الخضار والعســل الأسود والقمح والحبوب غير المقشورة .

٥ ـ صوديوم وكلور : أبسط مثل على لزومهما هو اللجوء اليهما وقت التعرق حتى لا يكون هبوط ، وقد يصاب من يعمل في حر الشمس بضربتها ، فليخف الى الملح النباتي المشبع باليود لتعويض ما فقد الجسم ، ولتجنب العواقب الوخيمة .

البروتينـات

لا يقوم بناء الجسم عامة والعضلات خاصة بدون البروتينـــات ، وحتى يكون الغذاء متوازناً ، لا بد من هذا النوع من عناصر التغذية ، وهو مبذول بكثرة وبمصدرين ثرين • أولهما المصدر الحيواني كاللحم ، والبيض ، ومنتوجات الحليب ، وهو أكثر فاعلية من البروتين النبـــاتي الذي لا بد منه لاكمال رحلة الغذاء السليمة في البناء ، ويتــوفر هذا في الفاصوليا ـ اللوبيا ـ الجوز ـ فستق العبيد ـ فول الصويا ـ العدس ـ الحمص الجاف ـ خميرة الجعة ـ رشيم القمح ، ومواد أخرى بنسب أقل •

وختاماً اقول : إن الصيدلية الإلهية اغنى بكثير من الصيدلية البشرية ولا يكون منا الا ان نحسن التعامل والاختيار منطلقين من مبدأ (درهم وقاية خير من قنطار علاج) ويسر الله الصحة للجميع •

* * *

أسنـــان :

لتسكين الألم ومقاومة التسوس : يمزج خمسة أكواب ماء مع كوب ملح ، وحفنة ورق زيتون ويغلى الجميع على النار ، ثم يُصفى ، ويمضمض من المزيج عند اللزوم ، أو يومياً للوقاية .



بابونـــج :

يغلى أربعة غرامات زهر بابونج بمئة غرام ماء ، ويشرب لمعالجة التشنج ارتفاع الحرارة ، مغص المعدة والأمعاء ، والمرارة وعوارض الهستيريا وإسهال الأطفال ، والتهاب المجاري البولية والصداع وتخفيف آلام العادة الشهرية، وشفاء قروح المعدة بسرعة ، ويستنشق المغلي لازالة التهاب تجاويف الفم كما يغرغر به للحلق الملتهب ، وتغسل به العيـون المتعبة ، يوضع من المغلي كمادات على الجلد للالتهاب الموضعي والروماتيزم ، ويفيد لذلك الدلك بزيت البابونج ، ينصح بعدم شربه أكثر من أسبوع لما فيه من مضاعفات . (راجع مهبل) .

* * *

بحـــة :

يمزج صفار بيضة مع قدر ملعقة صغيرة من السكر الفضي المسحوق (النباتي) ويؤخذ على الريق ، ومثله قبل النوم لعدة أيام .

أو يغلى النعنع الجاف ، ويتبخر به بالأنف والفم ، وتُدهن قطعة قماش بالطحينة وتلف على العنق عند الحنجرة من المساء حتى الصباح ، يكـرر إنْ لزم .

* * *

بطـــــم :

يؤكل ثمره الذي يسمى (الحبة الخضراء) ، فيقوي المادة المنوية ، وينفع للسعال والكلية ، وإذا وضع كمادة من ورقه الجاف المسحوق على الرأس ، أنبت الشعر ، وحسنه ، ويفيد ثمره ــ آكلا لمعالجـة اللقوة ، وهي تشنج يحصل في أحد جانبي الوجه ، فيغير شكله .



بواسيـــــر :

يحرق بذر الكراويا ، ويسحق ، ويضمد به الباسور الظاهر ، فيقلعه ويفيد فيه الثوم المسحوق ممزوجاً بالملح وزيت الزيتون ، يدهن به المكان ، أو يوضع كمادة ، يكرر حسب اللزوم .



بورق مصري (نطرون) :

يخلط مع العسل ، وتدهن به الأعضاء التناسلية ، فيقوي على الزواج .



بلـــوط :

يغلى مقدار عشرين غراماً من لحاء الشجر أو قشر الثمر المجفف جيداً في الشمس بليتر ماء ربع ساعة ويجلس في الماء لمدة عشر دقائق لسقوط الرحم ، ويغسل المهبل للالتهاب وخاصة عند إصابة الرحم بسرطان ، ويعمـل كمـادات من مـاء المغلـي بعـد اضافـة نبيـذ أحمر لمعالجـة سقوط الشرج عند الأطفال ، أو يعمل حقن شرجية ، وتفيد كمادات مستمرة من المغلي للقروح والجروح وتثلج أصابع القدمين في الشتاء ، وتعـالج

الأكزيما وإصابات الجلد الأخرى بِذَرٌ مسحوق اللحاء أو قشر الثمر فوق الجزء المصاب · يُحمَّص الثمر – بدون القشر – ويسحق ، ويعمل كالقهوة ، ويحلى بالعسل لمعالجة التبول ليلاً بالنسبة للصغار ، (فنجان قبل النوم) ·

* * *

تثليـــج

تشوى تفاحة بقشرها ، تهرس ، وتمزج بقليل من زيت الكتان ويعمل كمادة للأصابع المثلجة – ليلاً – حتى الصباح ، يكرر حسب اللزوم ·

يُذر مسحوق الحلبة في الجرابات في الشتاء لوقاية الأقدام من التثليج·

* * *

ثـــوم :

يؤكل ، فيمنع حدوث جلطة ، ويفيد في أمراض الصدر عامة ، وتصلب الشرايين حيث يؤخذ فص صباحاً ، وآخر مساء · ويفيد أكله للربو ، والطحال والخاصرة والقولنج ، وعرق النسا ، ووجع الـورك ، وتقطـير البول ، والنقرس ، يستحسن أكله مسلوقاً بماء مملح لتحاشي رائحته ، أو يمضغ بعده الكزبرة أو حب الهال ·

* * *

جرجير :

يشرب عصيره لمعالجة حالات السل الرئوي ، صباحاً ومساء ، بقدر نصف كوب ·

* * *

جـــزر :

تناوله بانتظام يقوي المادة المنوية ، ويدر الطمث ؛

* * *

حبة سوداء (البركة ، قزحة) :

تؤكل لتدارك الضعف الذي يترتب على الجماع ، ولعمل مناعة عامة ضد الأمراض ، ولمعالجة أمراض التحسس كالربو ...

* * *

حرمـل :

نبات بري خيمي ، يحمل حبات بحجـم الحمصة ، بداخلها بذور صغيرة سوداء يؤخذ منها بالفم قدر سبعة غرامات يومياً بدون سحق لمدة اثني عشر يوماً ، فيعالج عرق النسا ، ويصفي الدم ، ويخرج البلغم ، ويعالج الصرع ، والشقيقة والاضطراب النفسي .

* * *

حصبة :

يحافظ على التدفئة عند حدوثها ، وتناول المواد الحلوة كالعسل والدبس وقدر الامكان من فيتامين ـ آ ـ (جزر وزيت كبد الحوت) .

* * *

حصـرم :

هو العنب قبل النضج ، يعصر ، ويجفف في الشمس ، أو يعقـد بالطبخ مع العسل أو أي مادة حلوة ، ويستعمل لأمراض اللسان والحلق

والفم واللثة ، ويفيد من وجع الأذن المتقيحة ـ تقطيراً ـ وبمزجه بالخل يفيد الناسور والقروح المزمنة ، ويعمل حقنة لقروح الأمعاء ·

* * *

حلبـة :

تغلى الحبات ، ويشرب من المغلي قدر ملعقة كبيرة كل ساعة لالتهاب الرئة ، وتعتبر مقوية للباه وتفيد في أمراض الكبد والمثانة والصدر ··· يسحق كمية منها بدون غسيل مع مثيلها من الكزبرة ، ويؤخذ من المزيج ملعقة صغيرة صباحاً على الريق ، لا يؤكل بعدها حتى ساعتين ، يكـرر عشرين يوماً لمعالجة مرض السكر · أو يؤكل من نبات الفصة ـ نيئاً ـ بأي شكل لمدة خمسة عشر يوماً · أو يؤكل لحم الجمل ـ بدون دهن ـ ·

يمزج مسحوق الحلبة بكمية من الماء الفاتر مع التحريك المستمر الى أن يصبح كالعجين الرخو ، ثم يوضع الاناء المتضمن المزيج في اناء ثان فيه ماء بدرجة الغليان بحيث يغمر الاناء الأول الى ثلثيه ، ويحرك المزيج لمدة عشر دقائق ليصبح لونه غامقاً وقوامه كثيفاً ، يفرد من المزيج فوق المكان المراد معالجته بسمك واحد سنتيمتر واحد ويغطى بقماش من الكتان ، وفوقه قماش صوفي ، يكرر مرات في اليوم للأمراض التالية : دمامل ـ خراجات منتنة ـ داحس ـ خراج الثدي ـ خراج الشرج الناتج عن انسداد بالناسور ـ آلام العضل الروماتيزمي ـ القروح في الأقدام ـ كما يفيد غسل الجلد المتشقق بماء طبخ الحلبة لاعادة النعومة والطراوة ، ويفيد ذر مسحوق الحلبة في الجرابات في الشتاء لوقاية الأقدام من التثليج· يفيد معجون الحلبة ـ كمادات ـ تقيح العظام والأكزما ·

يعمل مرهم من مسحوق الحلبة ، والثوم المهروس ، ومرهم عادي ، يمزج الجميع وتدلك الأقدام به ليلا لمعالجة الزكام والسعال الجـاف المرافق له ، ولبرودة الاقدام ·

* * *

حمص :

لازالة الدهون والزيوت عن الثياب ، يسحق الحمص ناعماً ، ضع قليلا من الماء على البقع ، ثم رش عليه من مسحوق الحمص ، واتركه في الشمس حتى يجف افركه ، فتزول البقعة الدهنية ٠

* * *

خزامى :

نبات برى عطري : اذا هُرس زهره ، وحملته المرأة في المهبل ، ساعد على حدوث الحمل ، واذا غلي ، وشرب ، أصلح الكبد والطحال والدماغ ، واذا حرق زهره في مكان ، ذهب بالروائح المتننة ٠

* * *

خشخاش :

يسحق قدر غرام ونصف منه ، ويشرب مع الماء البارد ، صباحاً ومساء لمعالجة الزنطاريا الحادة ، يكرر ثلاثة أيام ٠

* * *

خل :

يسخن ، ويوجه بخاره نحو الأذن لمعالجة عسر السمع والدوي والطنين ، واذا وضع في الفم ، قوّى اللثة ، واذا شرب قوى المعدة ، ويسكن وجع الاسنان بوضعه عليها ، كما يفيد ـ كمادة ـ على الحروق ، ونهش الهوام ، والقروح الخبيثة ٠

* * *

خيـار :

يشرب عصيره ممزوجاً باللبن الرائب ، على جرعات متعددة ، طوال اليوم لمعالجة الحميّات • ويفيد منفرداً في معالجة الفاصل ، وتنقية الدم من الأحماض •

* * *

دماغ الخلد (الفار الأعمى) :

يمزج بدهن الورد ، ويدهن به لكـل الأمراض الجلديـة كالبرص وغيره ، فيفيد باذن الله •

* * *

دماغ الوطواط (الخفاش) :

اذا حرق ، وسحق ، واكتحل به ، أزال البياض (غشاوة على العين) •

* * *

دِفـل :

شجر معروف ، يؤخذ حَمْلُه (مثـل قـرون الفاصولياء) يهرس ، ويوضع كمادة لمعالجة ألم الظهر والمفاصل ، ويطلى بلب الحمل للبرص اثنتي عشرة مرة ، ويفيد للحكة والجرب • يراعى كونه رطباً للكمادات ، وناضجاً للبرص •

* * *

دردار :

شجر ، له ثمر اسمه : لسان العصفور باهي (للجنس) جدا ـ آكلا ـ نافع من وجع الخاصرة والخفقان ، مفتت للحصى •

* * *

ذرة :

يمدد نشا الذرة بالماء ، ويعمل حقنه شرجية للأطفال لمعالجة النزلات المعوية الحادة • وتغلى شواشي الذرة ، ويشرب المغلي لادرار البول ومعالجة أمراض المسالك البولية المرافقة بنوع من فقر الدم الخطير ، كما يفيد لانزال الحصى وتسكين الألم ، وتقليل نسبة الزلال ، ولأمراض القلب •

أما زيت الذرة ، فهو فعال في مرض الضغط ، وتصلب الشرايين(يراجع ضغط) • يؤخذ كوب من مغلي شواشي الذرة على الريق ، وآخر مساء ، لمعالجة الذبحة الصدرية ، وتصلب الشرايين •

* * *

رجل الغراب (أطنطا ـ أطريلال) :

يؤخذ قدر ثلاثة غرامات مسحوقة ممزوجة بالعسل بواسطة الفم ، مع تعريض العضو المصاب بالبرص للشمس ، ويمكن أن يؤخذ معه قدر ثلاثة أرباع الجرام عاقر قرحا ـ مسحوقا ـ فهو مجرب لاستئصال البرص والبهق • يكرر حتى الشفاء • ويفيد لمعالجة الصدفية والثعلبة •

* * *

زنجبيل :

يبلل برطوبة كبد الماعز ، ثم يجفف ، ويسحق ، ويكتحل به ، لازالة الغشاوة من العين ، وظلمة البصر •

* * *

زيتون :

يحرق بذره ، ويستنشق الدخان لمعالجة السعال والربو ، وتستعمل عصارة ورقه تحميلة مهبلية لقطع السيلان والرطوبة ، واذا مزج رماد

ورقه المحروق بعصارة الزيتون والعسل ، نفع في ازالة السفع (سواد في خدي المرأة) ويفيد لداء الثعلبة ـ طلاء ـ ٠

ويفيد مطبوخ أي جزء منه للدوار في الرأس ـ طلاء ـ كما تفيد كمادات من الزيتون الناضج المهروس للقروح والدمامل والخراجات والبثور ٠ يدهن بزيت الزيتون للحروق حين حدوثها ، فيبرّد ، ويعالج٠

* * *

سعْد :

نبات عطري بري ، يدق ، ويوضع على الجروح ، فيدملها ، ويشرب مغليه لآلام المعدة والتهاباتها وقروحها ٠

* * *

سماق :

يشرب نقيع الحب لمعالجة الاسهال المزمن ، ويقطر منه للعين ، للرمد ولمعالجة الجفون الوارمة المحمرة التي سقطت أهدابها ٠

* * *

سرطان :

يعالج سرطان العظام بكمادات من عصير البصل الذي أعيد مزجه بالتفل ويضاف اليه ملعقة قطران صغيرة ، وملعقة صغيرة من القرفة المطحونة ، يمزج الجميع ، ويوضع منه كمادة بسمك الاصبع لمدة ست ساعات ، على أن يكون المزيج بدرجة حرارة الجسم ، ويحافظ على دفئه بتغطيته بالغطاء اللازم تكرر اللزقة يوميا في الموعد ، حتى يتم الشفاء ٠

* * *

سمن :

(الحيواني) يقاوم السموم كلها ـ آكلا وشرباً ـ وينقي الوسخ من الجروح الخبيثة وينضج الأورام ـ طلاء وكمادات ـ كما يذهب الكلف والنمش من الوجه • أما السمن المصنوع من زيت جوز الهند ، فهو ممتاز لاذابة الكولسترول ، وهو هاضم جداً •

* * *

شعر :

يمزج كميات متساوية من (زيت زيتون ، زيت نرجيل ، زيت خروع ، زيت اللوز) وتغلى مع مقادير من ورق الصبار والجرجير والحناء والبصل ويدلك بها الرأس لمعالجة القشرة وسقوط الشعر ، يرج الاناء عند الاستعمال ويصفى من التفل بعد الغلي •

* * *

شعير :

يمزج طحينه مع البصل المسلوق بقشره والخل ، ويعمل كمادة لالتهابات المفاصل ، تكرر حسب اللزوم •

يمزج طحين الشعير مع الزهرة المهروسة (قنبيط ، قرنبيط) ويعمل كمادة لالتهابات المفاصل ، تكرر • وهذا يفيد لعرق النساء والاستسقاء والنقرس •

يستعمل عجين الشعير ـ حارا ـ عدة مرات بشكل كمادة على الوشم ، فيزيله •

يمزج طحين الشعير ببياض البيض ، ويعمل كمادات للحزاز وتسلخات الجلد ، والثعلبة •

* * *

صبّـار :

يؤخذ عصير ثمر الصبار بدونِ البذورِ ، كعلاجٍ فعالٍ لقرحة المعدة والأمعاء ويفيد خارجيا ـ طلاء ـ لحب الشباب ، كما يفيد شربه لمعالجة الامساك •

اذا استعمل عصير الورق تحميلة مهبلية عند الجماع ، منع حدوث الحمل بارادة الله •

* * *

صبـر :

مادة عند العطار ، يؤخذ منها يوميا بحجم حبة العدس لمدة عشرة أيام لمعالجة مرض السكري •

* * *

عباد الشمس :

يشرب مغلي البذور (من ٢ ـ٣) أكواب يومياً لمعالجة الحميات •

* * *

عبيثران (بعيتران) :

يسحق ، ويعمل تحميلة مهبلية ممزوجا بالعسل ، فيسخن المرأة ويساعد على الحمل ، كما يشرب مغليه للمغص •

* * *

عسـل :

يؤكل لضيق النفس ، ولجفاف الفم والحلق •

* * *

غشاوة :

يمزج مقادير متساوية من العسل وعصير البصل ، ويكتحل به مرتين يوميا · أو يحرق عود خشب صفصاف ، ويسحق ، ويمزج بسكر فضي مسحوق ، ويذر في العين ، لمعالجة الغشاوة البيضاء فيها ، يكرر حتى يتم الشفاء بواقع مرتين يوميا ·

ملاحظة : الصفصاف هو شجر الخلاف ·

* * *

فجــل :

يعتبر جيداً لمعالجة المفاصل واليرقان والكبد والاستسقاء ـ آكلا ـ ولنهش الأفعى ولسعة العقرب أكلا وطلاء بمائه ·

* * *

فرفحينة (بقلة ، رجلة) :

يؤكل ورقها لمعالجة ضرس الاسنان الناتج عن آكل الحوامض وتفيد في قمع الصفراء ، وتمنع القيء ، وتقطع الاسهال ·

يكتحل بمائها للرمد ، ويفيد لمعالجة بثـور الرأس ، واذا حكـت الثآليل بورقها عدة مرات أزالتها ·

* * *

فستق (حلبي) :

يعتبر من أحسن الأغذية لتقوية الأعصاب والدم ، ولتحمل المصاعب العقلية والعصبية ·

* * *

فـول :

يؤكل الأخضر منه مع الزنجبيل ، فيقوي البـاه ، اذا ضمد بقشر الفول الجاف المسحوق مكان الشعر المنتوف ، منع ظهوره ، أو يدهن بمرارة دجاج للغرض نفسه أو مرارة عنز ممزوجة بشيء من النشادر ·

* * *

قرطـم :

(عصفر) تؤكل البذور لمعالجة القولون ، ولتقوية الباه ·

* * *

قسط :

يحرق ، ويبخر به للزكام والنزلات ، ويغلى ويشرب لمعالجة الكبد والمغص ولادرار البول ، وانزال الدود ، ويطلى بمحروقه للبهق والكلف ·

* * *

قطـن :

تطبخ أوراقه قليلا ، وتعمل كمادات لعلاج المفاصل ، ويؤكل حبـه للتقوية والتليين والتسخين ، وللسعال ·

* * *

كرسنة :

نبات معروف ، يطحن الحب ، ويعجن بشراب ، ويعمل كمادة لعضة الكلب أو الانسان أو الأفعى باذن الله ·

* * *

كرفس :

يؤكل ورقه للادرار ، ومعالجة الغازات ، وتنقية الكبد والكلى والمثانة ويؤخذ بذره مدقوقا ممزوجا بالسكر والسمن لمدة ثلاثة أيام ، لتقوية الباه ، وهو يضر الأجنة والحبالى والمصروعين ٠



كندر (لبان) :

يذاب بالماء الحار ويشرب للسعال ونهش الهوام ، وللبواسير ، وتنقية الرحم ، وتسهيل الولادة ، وانزال المشيمة (الخلاص) وحصاة الكلية ، وللغازات ، والتقوية الجنسية ٠

* * *

كركديه :

يشرب مغليه لمعالجة علل الصدر كالسل ، والربو ، وآلام المفاصل ، والروماتيزم والحصى ، والمغص الكلوي ، والحفر (تقشر في أصول الاسنان) ٠ يفضل عدم الاكثار منه ٠

* * *

كسور :

يسحق مقدار من العدس ويمزج مع مثله من الجير الحي (كلس غير مطفأ) ويمزج الخليط ببياض البيض ، ويلف على العظم المكسور أو المفصل المخلوع فيفيده ان شاء الله ٠

* * *

لسان الثور :

نبات بري يؤكل ، أو يغلى ، ويشرب ، فهو مفرح جداً ، ملين للبطن يخرج الصفراء ، نافع للخفقان ·

* * *

لـوز :

يؤكل الحب مع السكر لتقوية الاعصاب عامة ، وأفضل منه مـع التين ، ولتقوية الانعاظ ، وله مفعول جيد في تقوية الدماغ والنخـاع الشوكي ، وفتح مجاري البول ومكافحة الأرق ·

يؤكل المر منه مع العسل لالتهاب القولون والأمعاء ، وازالة الربو والسعال وأورام الصدر والرئة ، وأمراض الطحال والكبد واليرقـان والسدد وهو بذلك أقوى من الحلو ، ينوب عنهما زيت اللوز ، كمـا يستعمل اللوز الحلو مع مثله من السكر أو نصفه من الزبيب للسعال المزمن والربو ·

* * *

مردقوش (زعتر بري ، عترة ، مرو) :

يشرب مغليه مع العسل أو السكر للربو والسعال وضيق النفس ، ولتفتيت الحصى ، وادرار البول ، ولمكافحة التشنجات ويستنشق منـه للزكام ، ويطلى به لفتح الأورام ·

* * *

مرارة :

اذا طلـي عضو الرجـل بمـرارة الثـور ، أو دهـن البيلسان (البلسان) أنعظ ·

* * *

مسالك بولية :

يهرس ملعقة صغيرة من حب الشمر ، ويصب فوقها فنجان ماء مغلي يصبر عليه ١٠ دقائق ، ثـم يشرب لالتهـابات المسالك ، يكرر ثـلاث مرات يوميا ٠

* * *

مهبـل :

للالتهابات المزمنة التي تسبب اضطرابا في الدورة الشهرية :

أ ـ يصب ليتر ماء ساخن دون الغلي فوق مقدار ملعقـة كبيرة مـن البابونج ثم يصفى بعد خمس دقائق ، ويعمل دوش مهبلي ، يكرر مرتين يوميا لعدة أيام ، يفضل الزهر ان وجد ٠

ب ـ يغلى مقدار أربعة ملاعق مـن قشر ثمر البلوط أو قشر الشجر في لتر ماء لمدة ربع ساعة ، ثم يصفى ، ويعمل دوش مهبلي ٠ ويكرر كما في بابونج ٠

جـ ـ يعمل دوش بلتر ماء يغلى فيه أربع ملاعق ورق جوز ، يغطى بعـد الغلي عشر دقائق ثم يغسل به لتطهير المهبل وشده يستعمل بدرجة حرارة الجسم ٠

* * *

ميرمية :

(ناعمة مخزنيـة ، قصعين) تغـلى حتى يبقى المـاء نصفه أو ثلثـه ويشرب فنجان صباحا ومساء لقروح المعدة والأمعاء لعدة أيام ٠

تحرق الأوراق ، ويبخر بها المهبل لمعالجة النزيف الرحمي والافرازات المهبلية البيضاء ، ويعالج السعال الناشف باستنشاق بخار مغلي الأوراق، ويمعل بالمغلي لمدة دقيقة واحدة حمامات مقعدية لمعالجة سقوط الشرج ٠

يغلي ملعقة كبيرة بلتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة ، يصفى ويضاف له ثلاث ملاعق كبيرة من العسل وملعقتان من الخل لمعالجة تقيح اللثة ونزيفها ، والتهاب اللوزتين والتهابات الفم بالمضمضة والغرغرة ٠ يشرب المغلي لمعالجة العقم عند النساء وتقوية الأعصاب بعـد الاصابة بشلل دماغي ولمعالجة الرجفة في اليدين وتقوية الذاكرة ومعالجة العرق الغزير عند المسلولين ولتجفيف ثدي المرضع بعد الفطام ، والنزلات المعوية والغازات واحتقان الكبد ولمكافحة السمنة والروماتيزم والبول السكري والنزلات الشعبية ٠

* * *

نعنـع :

يعمل تحميلة بماء الورق قبل الجماع مباشرة لمنع الحمل ـ بعلم الله ـ ويضمد بالورق مع الملح لعضة الكلب ولسعة العقرب ، وينوب عنه للسعة العقرب كمادة من النخالة المطبوخة بالماء أو عصير الفجل ٠

* * *

ولادة :

يوضع في فم المولود الحديث بضع نقـاط من مغلي الكمون لطـرد فضلات بطنه ، وعند خروجها ، يغسل المكان ، ويرش بمسحوق الحناء ، ليمنع التسميط ٠

* * *



الفهرس

الصفحة	الموضوع

الصفحة	الموضوع

الصفحة	الموضوع

الصفحة	الموضوع

الصفحة	الموضوع

الصفحة	الموضوع

الصفحة	الموضوع

رقم الإيـداع لـدى مديرية المـكتبات
والوثائق الوطنيـة

١٩٨٦/٤/١٧٦


رفع
عبد الرحمن النجدي
أسكنه الله الفردوس
www.moswarat.com



هـذا الـكتاب

لقد لخص كثيراً من الكتب الجيدة فهو يوفر جهداً لا يقدره إلا الذي يبذله ، وجاءت الوصفات فيه بمواد متيسرة ، لكثير من الأمور الصحية والجمالية ..

إنه الصديق الحاني للصغير والكبير ، للمرأة والرجل ، لا تكلف صداقته عناءً ولا عنتاً حيث الصفحات المحدودة بترتيب حروف الهجاء ، والوصفات الكثيرة لكثير من الأدواء ، والله الشافي ؟

